

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA
CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE**

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

“NANCY URANGA ROMAGOZA”

***Tesis para optar por el Título académico de
Máster en Actividad Física Comunitaria.***

**Titulo: Alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol
que favorezcan la práctica de la recreación física en adolescente de 12-14
años de la comunidad “La Guabina”, municipio Pinar del Río**

Autor: Lic. Víctor Oreste Cordero Valdés

Tutores: E.P.G. Cándido Mena Reyes

MsC. Carlos Luís Maya Camejo.

Pinar del Río

“Año del 53 de la Revolución.”

2011

Índice

Introducción.....	5
Capítulo I: Marco Teórico Conceptual.....	12
1.1 La recreación. Conceptualización.....	12
1.1.1 La recreación física en Cuba.....	14
1.1.2 Recreación física para un grupo comunitario.....	15
1.1.3 El objeto de la recreación física.....	16
1.1.4 Beneficios de la recreación.....	17
1.1.5 La recreación física en el desarrollo local.....	18
1.1.6 La recreación física en la comunidad.....	19
1.2 La sistematicidad en las ofertas recreativas.....	21
1.3 El béisbol como deporte.....	21
1.3.1 El béisbol con fines recreativos.....	23
1.4 Los juegos en la recreación física.....	24
1.4.1 La magia del juego.....	32
1.5 Características de los adolescentes.....	38
1.6 Comunidad.....	39
Capítulo II: Caracterización de la Comunidad “La Guabina”. Diagnostico del estado actual de la recreación física.....	40
2.1 Características de la comunidad “La Guabina”.....	40
2.2 Caracterización de la muestra de la investigación.....	41
2.3 Resultados de la observación.....	42
2.4 Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de 12-14 años de la comunidad “La Guabina”.....	43
Grafico #1 Preferencia por los juegos con pelotas.....	44

Grafico# 2 Actividades o juegos con pelotas de mayor preferencia a realizar en el tiempo libre.....	45
Grafico # 3 Conocimiento de las actividades recreativas Ofertadas en la comunidad.....	46
Grafico# 4 Frecuencia con que se ofertan Las actividades recreativas en su comunidad.....	47
Grafico# 5 Valoración del trabajo de la recreación en la comunidad.....	48
2.5 Resultados de la entrevista realizada a los Presidentes de los CDR.....	48
2.6 Análisis de la aplicación de la técnica de intervención Comunitaria.....	49
Conclusiones parciales del Capítulo II.....	50
Capitulo III: Alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol que favorezcan la practica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años de la comunidad “La Guabina”, municipio Pinar del Río.....	51
3.1 Componentes de la alternativa.....	51
3.1.1 Etapas de la alternativa.....	52
3.1.2 Principios de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol que favorezcan la práctica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años de la comunidad “La Guabina”, municipio Pinar del Río.....	53
3.1.3 Características generales de la alternativa.....	54

3.1.4 Fundamentación de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol para favorecer la práctica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años.....	55
3.2 Alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol.....	57
3.2.1 Objetivo general.....	57
3.2.2 Objetivo específico.....	57
3.2.3 Indicaciones metodológicas para la realización de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol en adolescentes de 12-14 años.....	57
3.2.4 Alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol.....	59
3.3 Valoración teórica de los especialistas.....	65
3.4 Valoración práctica de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol.....	66
3.4.1 Guía de observación (2do momento).....	66
3.4.2 Guía de encuesta. (1ro y 2do momento).....	67
Conclusiones.....	71
Recomendaciones.....	72

INTRODUCCIÓN

Desde el surgimiento del hombre como especie tuvo la necesidad de recrearse, ya que en momentos de su tiempo libre buscaba alternativas para su disfrute personal. En esos tiempos no tenían conocimiento real de que era recreación, pero hacían actividades en las cuales se sentían liberados de su labor cotidiana. Fueron los juegos con pelotas unas de las vías que el hombre utilizó para su satisfacción personal.

Juan Ealo (1984) plantea en su libro "Beisbol técnico-tactico", no es descabellado pensar que los juegos, en su forma más simple, se pierden en la consabida noche de los tiempos. La mayor parte de los historiadores antiguos hacen referencia en sus escritos a actividades, desde Herodoto, que atribuye su invención a los habitantes de Libia, es decir a la antigua Meonia, región occidental del Asia menor, situada entre Misia, Frigia, Caria y el Mar Egeo. Griegos y romanos practicaron mucho estos juegos con pelotas que fueron recomendados por los médicos, por tratarse de un excelente ejercicio en aquellos tiempos.

En América Latina, aztecas y mayas, practicaban un juego que consistía, según los historiadores, en trasladar la pelota de un lado a otro del terreno pegándole con la cabeza o con cualquier parte del cuerpo, éste juego guardaba un gran parecido al que practicaban los Indios Siboneyes, primitivos habitantes en Cuba, que utilizaban pelotas hechas con resina de los árboles y al cual denominaron batos".

Con la evolución del hombre, se fue transformando la forma de ver la vida desde otra óptica que le posibilitara mayor desarrollo desde el punto de vista social, cultural y en las demás esferas de la vida. De igual manera se fueron desarrollando diversas formas de recreación física.

En nuestro país unos de los juegos con pelota de mayor arraigo en el de cursar de la historia ha sido el béisbol, por sus potencialidades tanto deportivas como físicas recreativas.

Desde su introducción en Cuba a finales del año 1865 por estudiantes universitarios cubanos que estudiaban en los Estados Unidos de Norteamérica. Este juego tuvo gran aceptación en el pueblo cubano, el cual pasado el tiempo llegó a convertirse en nuestro pasatiempo y deporte nacional.

El béisbol a través de la historia ha obtenido, como deporte, numerosos resultados relevantes, tanto en la esfera nacional como internacional ostentando todos los títulos que concede la IBAF “FEDERACION INTERNACIONAL DE BEISBOL AMATEUR”

El juego de béisbol nos da la posibilidad de utilizarlo en diferentes formas y variantes, lo cual le da un dinamismo y peculiaridad significativa.

El autor a medida que ha pasado el tiempo se ha percatado, mediante observaciones realizadas, que existen dificultades con la práctica de la recreación física en la comunidad “La Guabina”. Lo que lo ha motivado a realizar diferentes acciones que permitan conocer la realidad existente. Mediante la realización de un diagnóstico a través de encuestas y entrevistas a los directivos y habitantes de “La Guabina” perteneciente al municipio Pinar del Río se pudo constatar que en realidad existe un déficit de actividades físicas recreativas que motiven a los adolescentes de 12-14 años de edad a su participación en las mismas. También se pudo conocer que sí se realizan algunas actividades recreativas tales como juegos de dominó, damas, ajedrez, parchís entre otras, pero de forma esporádica. Lo cual no satisface la demanda recreativa en adolescentes de 12-14 años de edad de esta localidad.

Consideramos que estas actividades son juegos de mesas que no motivan mucho a los adolescentes de éste grupo etario, ya que es una comunidad en el campo que prefieren actividades recreativas físico-deportivas que lleven implícito más dinamismo en su ejecución. Teniendo en cuenta las reducidas ofertas de actividades físicas recreativas que posee la comunidad “La Guabina” en el municipio Pinar del Río ha motivado al autor a buscar una alternativa para solucionar el déficit de la práctica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años en la comunidad.

Aprovechando las características de los juegos basados en elementos básicos del béisbol dio la posibilidad de proponer una alternativa de juegos con fines físicos recreativos para favorecer la práctica de la recreación física de este grupo etario objeto de investigación.

Analizando lo anteriormente expuesto por el autor y conociendo algunas particularidades de esta comunidad, se está en condiciones de plantear el siguiente **Problema Científico:**

¿Como favorecer la práctica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años en la comunidad “La Guabina”, municipio Pinar del Río?

Objeto de estudio

El proceso de recreación comunitaria.

Campo de acción

Alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol.

Objetivo General

Proponer una alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol que favorezcan la práctica de la recreación física en adolescente de 12-14 años.

Preguntas científicas

- 1,¿Que referentes teórico y metodológicos existen sobre la recreación física en el proceso de recreación comunitaria?
- 2- ¿Cuál es la situación actual de la práctica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina" municipio, Pinar del Río?
- 3- ¿Que juegos basados en elementos básicos del béisbol seleccionar que favorezcan la práctica de la recreación física en adolescente de 12-14 años de la comunidad "La Guabina" municipio, Pinar del Río?
- 4- ¿Cuál es la utilidad de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol que favorezcan la práctica de la recreación física en adolescente de 12-14 años de la comunidad "La Guabina" municipio, Pinar del Río?

Tareas Científicas

- 1- Estudio de los referentes teóricos y metodológicos existentes sobre la recreación física en el proceso de recreación comunitaria.
- 2- Diagnóstico del estado actual de la práctica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina", municipio Pinar del Río.
- 3- Selección de juegos basados en elementos básicos del béisbol que favorezcan la práctica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina", municipio Pinar del Río.
- 4- Valoración práctica de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol que favorezcan la práctica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina", municipio Pinar del Río.

Población y muestra

En la presente obra escrita se utilizó una población de 94 adolescentes en las edades comprendidas entre 12-14 años de la comunidad "La Guabina", municipio Pinar del Río. El autor seleccionó la muestra de forma aleatoria simple, siendo esta de 31 adolescentes lo que representa el 33% con relación a la población.

Uno de los métodos utilizados fue el matemático-estadístico y dentro de el, la estadística descriptiva para el procesamiento de los datos.

Además se utilizó el criterio de cinco especialistas como basamento científico para la valoración final de la alternativa de juegos. Estos especialistas todos tienen 10 o más años de experiencia laboral y son másteres y especialistas en el tema abordado, contando con experiencia en la iniciación y enseñanza del béisbol dos de ellos y los otros tres son especialistas en recreación.

Métodos de la investigación

Para la confección de esta investigación se utilizaron métodos teóricos, empíricos, matemáticos -estadísticos y técnica de intervención comunitaria.

Métodos Teóricos

Histórico Lógico: Permitió partir de la génesis del problema y de todo lo referente a la recreación física en la comunidad.

Análisis-Síntesis: Este método se utilizó para introducirnos en los conocimientos bibliográficos, posibilitando combinar los diferentes contenidos, de lo general a lo particular, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor determinación de los instrumentados, así como establecer la forma en que serán empleados partiendo de la función didáctica.

Inductivo-Deductivo: Fue utilizado para abordar el objetivo y el campo de acción, descomponer los elementos esenciales del béisbol encaminados a organizar los juegos en función de los adolescentes objeto de investigación, además elaborar el objetivo de los mismos, que contribuyan a la recreación física de la comunidad "La Guabina", municipio Pinar del Río.

Enfoque Sistémico: Posibilita la actividad del sistema y su desarrollo, lo que hace que predomine su carácter orientador y organizador como vía de la investigación científica, estableciendo las conexiones de cada juego, con el propósito de mantener la consecutividad y continuidad de cada uno de ellos.

Método Empírico

Observación: Esta se aplicó de manera directa ya que se actuó directamente sobre el objeto de investigación con el objetivo de conocer el estado actual que presentan las actividades recreativas en la comunidad "La Guabina".

Encuesta a los adolescentes: Fue aplicada para recoger información acerca de las necesidades e intereses que presentan en torno a la práctica de la recreación física y de esta forma enriquecer las ofertas que se ponen a su disposición.

Entrevista a los presidentes de los CDR: Se les aplicaron a los presidentes de los CDR porque están en relación directa con la comunidad y fundamentalmente con los adolescentes conociendo sus necesidades.

Trabajo con documentos: Son normativos del proceso de enseñanza, aprendizaje como programa de recreación física, de deporte participativo, programa directores de recreación física, textos relacionados con la problemática de la recreación que posibilitaron organizar y planificar el contenido de los juegos.

Método matemático-estadístico

Estadística descriptiva: Se utilizó para expresar cualitativamente los resultados del diagnóstico, mediante la determinación de porcentajes.

Técnica de intervención comunitaria

Fórum comunitario: Se convoca a todas aquellas personas y grupos interesados, el investigador debe preparar con tiempo la presentación y justificación del encuentro, y plantear el tema o la situación tratando de enmarcarlo en un contexto de vida cotidiana para que los participantes se sientan desinhibidos en su exposición, aquí de manera conjunta se expresan las principales dificultades de la recreación física de la localidad y las que afectan directamente a los adolescentes de la comunidad "La Guabina".

Novedad Científica: Consiste en que se estructura una alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol para favorecer la práctica de la recreación física con carácter deportivo recreativo en la comunidad "La Guabina" en adolescentes de 12-14 años.

Aporte teórico de la investigación: Sistematización de una posición teórico-metodológica a asumir en la concepción de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol para favorecer la práctica de la recreación física en adolescente de 12-14 años de la comunidad "La Guabina".

Aporte práctico de la investigación: Contextualización en la práctica de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol con un carácter deportivo-físico-recreativo para favorecer la práctica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina".

Definiciones de términos

Alternativa: Opción con la que se puede contar para trabajar con los alumnos partiendo de las características, posibilidades y el contexto de actuación de estos últimos."Dr. María E. Morales Sierra (2004).

Recreación: Proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse.

Actividad física: Cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos que resulta un gasto de energía y una experiencia personal y permite interactuar con los seres vivos y el ambiente.

Recreación física: Es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el desarrollo activo, la diversión y el desarrollo intelectual.

Tiempo libre: Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

Juegos tradicionales: Son juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transmitiéndose de generación en generación manteniendo su esencia y que guardan la producción oral de su pueblo. A través de ello se desarrollan capacidades motrices como rapidez, agilidad, fuerza, etc.

Comunidad: Es la interacción de un conjunto de personas que se encuentran relacionadas entre si y que establecen ciertas normas personales regidas bajo el respeto mutuo donde se desarrollan actividades de desarrollo social.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

1.1 La recreación. Conceptualización.

Partiendo del concepto de **Recreación**, anteriormente abordado, en este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que se mantiene que debe ser practicada en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas, estando aceptada la definición brindada por Pérez (2003), quien acota: "...La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad".

Claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico – deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de las actividades en función recreativa y que pueden ser de las más variadas, representadas en juegos, deportes y otras, pero también aquellas en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, prácticas sistemáticas, entrenamientos, etc.

Entonces se asume que, la recreación física, es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

A lo que llamamos recreación física, se le conoce indistintamente en varios países como deportes de masa, deporte para todos, cultura física popular, deporte no calificado, etc., es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista, tales como:

- Participación en actividades recreativo-físicas diversas, de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza, etc.)
- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la recreación física.

Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría, de aquí se puede inferir la gran importancia que revisten para la sociedad. Su planificación y programación dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos, así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre; **Recreación** “es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante escuchada, por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización imprime un sello que particularmente la distingue por cuanto es uno

de los aspectos de más resonancia en las funciones de la recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, que mantiene su plena vigencia y plantea: "La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio Yo y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

1.1.1 La recreación física en Cuba

Abordar la recreación no solo como proceso sociocultural, sino como fenómeno esencial en el campo de las actividades humanas, es: superar la conceptualización de lo recreativo y llegar al modo de calificar el acto concreto y satisfactor de cierta necesidad humana.

Santos Guerrero (1977) afirma en el libro "Algunos aspectos de la recreación de la historicidad de la recreación en Cuba", nos permiten enfocar "la recreación en el contexto social del desarrollo histórico a través de diferentes regímenes sociales que han ocurrido en nuestro.

Para el autor Pérez A. (2003), "es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual país".

El trabajo de la recreación física se encamina hacia objetivos superiores, a partir de las nuevas exigencias planteadas por la dirección de la Revolución para brindar adecuadas alternativas a la ocupación provechosa del tiempo libre de la población, contribuyendo a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral, como parte de la batalla de ideas.

algunas ideas básicas:

La recreación física es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, etc., por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades. La recreación física se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.

La recreación física tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto-condicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.

La recreación física tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.

La recreación física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

1.1.2 Recreación física para un grupo comunitario.

El grupo comunitario es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno, como vía para el uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativo-físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones

para organizar las actividades recreativo-físicas lo más cerca posible de las viviendas, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones, en la realización de actividades recreativo-físicas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de ellos.

La recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a niveles de zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitarían el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios donde se podrían formar pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades físico-recreativas desarrolla: buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y del medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, así como estilos de vida saludables.

1.1.3 El objeto de la recreación física

El objeto de la recreación física son, indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o

búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados. Existe cierta variedad de los denominados ganchos recreativos, o condiciones que convocan espontáneamente la participación de la población en acciones de la recreación física sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizativos, por responder precisamente a gustos y preferencias generalizados para nuestro pueblo, entre los que se encuentran:

1. Encuentros deportivos populares
2. Juegos de mesa (ajedrez, dama, dominó, parchís)
4. Eventos de exhibición (Aeromodelismo, Deporte canino, vuelo de papalotes y cometas...)
5. Deportes extremos (Motocross, Paracaidismo, Ciclo-acrobacia...)
6. Actividades acuáticas en el verano (playas, ríos, piscinas...)
7. Actividades culturales y sociales (carnaval, ferias...)

1.1.4 Beneficios de la recreación.

Hablar de beneficios de la recreación es referirse a desarrollo humano y calidad de vida. En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones. La lúdica en sus diversas manifestaciones, como sistema de acciones auto condicionadas ofrece a los seres humanos la vía más efectiva para el entrenamiento del ejercicio de su libertad desde las edades más tempranas y a todo lo largo de la vida.

Todo esto garantiza la calidad de vida que tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir, el disfrute de la existencia. Es un indicador de desarrollo humano, aunque no siempre infiera estilos de vida de la mayor calidad. La modernidad enajenante que caracteriza a las sociedades de consumo, si bien puede ser expresión de determinados niveles de desarrollo desde el bienestar en lo material, conspira contra la calidad de la vida al desencadenar la pérdida de valores, la devastación ecológica, la degradación moral y la destrucción física de la propia humanidad.

La incorporación de los valores al proceso implanta la necesidad de evaluar los proyectos recreativos mediante beneficios vinculados con el desarrollo humano y la calidad de vida, es

decir, con valores finales, superando la práctica de medir solamente las cifras de participación en actividades recreativas.

1.1.5 La recreación física en el desarrollo local

Teniendo en cuenta algunos criterios de diferentes autores y en especial del DrC. Alejandro E. Ramos Rodríguez estamos en condiciones de hacer algunas consideraciones respecto a la importancia de la recreación física en el desarrollo local de los pobladores.

Según Ramos Rodríguez Alejandro, “existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas”. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tiene la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud. El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse y evitar enfermar. Actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. Ejercicio físico es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo. Durante nuestra infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico se reducen a medida que nos hacemos adultos. Además, a diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de trabajo físico. En cualquiera de los países del mundo que llamamos desarrollado, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta de un 40 a un 60% de la población, y sólo 1 de cada 5 individuos alcanza el mínimo de actividad física recomendado para la salud. La importancia de la nutrición junto a la actividad física convierte el camino correcto para mejorar la calidad de vida. ¿Por qué?

El organismo esta compuesto por 550 músculos aproximadamente y necesita movimiento mínimo de 3 veces por semana de actividad física para poder mantener sana a esa masa muscular inmensa que somos.

1.1.6 La recreación física en la comunidad

Dentro del espacio problémico que ocupa el proceso de la actividades físicas y recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan, en tal sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas de los adolescentes durante su evolución y desarrollo, así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por los que ha atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los adolescentes conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de ellos, elevando su calidad de vida de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas y comunitarias, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es elevado y complejo, se van revelando al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de los adolescentes.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como “formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía”.

Considerando esta definición presenciamos como el autor deja bien claro que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

La recreación física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativas físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejen a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativas físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El consejo popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la cultura física la representa en los consejos populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la cultura física, en relación a la recreación física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el consejo popular.

Además en el consejo popular es donde se pueden llevar a cabo con objetividad todos los proyectos recreativos en función de los pobladores de dicha área geográfica.

La organización de la recreación física en las comunidades rurales le damos particular importancia pues nuestros municipios y consejos populares se estructuran en muchas ocasiones de comunidades rurales y pequeños caseríos los cuales igualmente necesitan de la proyección de la recreación física de acuerdo a sus necesidades. En esta forma de organización de las actividades físicas de tiempo libre se debe tener en cuenta las tradiciones campesinas a través de actividades que se nutren de formas que utilizan medios

y métodos de trabajo de la vida cotidiana, estas actividades se desarrollan en espacios naturales y expresan la satisfacción de los participantes que ponen a prueba el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas, educativas, ambientales y otras propias de su actividad laboral.

1.2 La sistematicidad en las ofertas recreativas

La tarea más importante que tiene ante sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población de lunes a domingo y de enero a diciembre. Es decir: en todo momento. Esta necesidad se incrementa, por supuesto, en aquellas ocasiones cuando la población disfruta de un mayor tiempo libre, como es el caso de fines de semana, semanas de receso docente en primaria, y las etapas vacacionales de verano.

La creación y puesta en adecuadas condiciones de funcionamiento de las áreas recreativas, la construcción y gestión de los módulos de implementos, la captación y capacitación de activistas, la coordinación de las actividades con los factores sociales del territorio, son acciones que han de asegurar el desarrollo de una oferta físico-recreativas sistemática y permanente para la población en toda su diversidad.

1.3 El béisbol como deporte

El béisbol es un juego con pelota que desde sus inicio en nuestro país tuvo gran arraigo entre el pueblo por sus peculiaridades y dinámica de ejecución. Este deporte presenta gran variedad de métodos y procedimientos que han sido utilizados para su enseñanza y generalización por todo el país. Todo lo cual ha permitido un aporte a la popularidad y al desarrollo alcanzado por este deporte, lo que ha dado como resultado que una gran mayoría de los participantes lo practican aceptablemente sin haber recibido una instrucción especializada sobre esta materia.

Fonseca Marqués, A. plantea que “La adaptación al rendimiento competitivo en el béisbol es asimilada por el jugador en un proceso de entrenamiento deportivo integral y sistemático, que solo se logra con óptima calidad cuando se posee una amplia cultura sobre el proceder pedagógico, capaz de ejercer una influencia transformadora en su consecución”.

No obstante lo anteriormente expuesto de la enseñanza del béisbol no se puede comenzar dividiendo a los alumnos en dos equipos para celebrar juegos empleando solo el método de

aprender jugando, de esta forma la cantidad de errores, el desconocimiento de las reglas y las posibles lesiones por falta de técnica para realizar las jugadas, haría perder el interés por el juego y confirmaría la necesidad de utilizar otros procedimientos mas efectivos.

A los efectos de poder planificar aceptablemente la enseñanza de los fundamentos técnico-tácticos que comprenden el contenido de los programas del béisbol, se requiere de una visión convencional del material de estudio en dos etapas, una básica y otra de especialización, la primera de ellas en su parte inicial, para proporcionarles a los alumnos un número de conocimientos, prácticos y habilidades indispensables para poder desempeñar cualquiera de las posiciones defensivas y pararse a batear con cierta seguridad y tomar parte en los juegos.

La instrucción inicial comprende la formación de la base técnica de los alumnos mediante el aprendizaje del origen del juego y su desarrollo de los fundamentos generales de la ofensiva y de la defensiva mas importante de juego y que se relaciona con el manejo de la bola (tirar y recibir), y el agarre de la pelota y el tiro por encima del brazo, el fildeo de los rolling, de los batazos de fly y de línea, la precisión del tiro a las bases, la forma de pisar y colocarse en la almohadilla para tocar al corredor, la coordinación de movimiento en el bateo y en el toque de bola, la rapidez para correr las bases y el deslizamiento. Las posiciones del lanzador y del receptor reciben en esta etapa inicial un mínimo de conocimientos que comprende solo las posiciones reglamentarias para lanzar y la coordinación de movimientos para recibir los lanzamientos, que resultan imprescindibles para tomar parte en los juegos.

Al inicio de esta primera etapa, se recomienda la utilización de ejercicios fáciles en condiciones sencillas, para concentrar así el máximo de atención tanto los alumnos como el profesor, el cual podrá aclarar y detallar aquellos aspectos más importantes de la acción que se pretende realizar.

Frangel Reinaldo en su libro “Del béisbol casi todo” afirma que “El objetivo del entrenamiento deportivo en el béisbol, consiste en preparar a los jugadores para alcanzar altos rendimientos”. Dentro del proceso de solución de las tareas que se desprenden de ello, contribuye sustancialmente al desarrollo de la personalidad y conciencia deportiva de los peloteros. Para ello hay que utilizar todas las posibilidades que existen en el proceso del

entrenamiento. Las elevadas exigencias físicas, psíquicas e intelectuales permiten desarrollar en este proceso capacidades, habilidades y cualidades.

Todos los principios pedagógicos dirigidos sobre todo al desarrollo de la facultad de rendimiento, son designados para la pedagogía como proceso formativo y los dirigidos hacia la disposición para el rendimiento lo consideran el proceso educativo. La formación y educación constituyen una unidad inseparable en el proceso de entrenamiento del béisbol. Es necesario utilizar conscientemente las interrelaciones que existen entre ellas.

Debemos recordar que una particularidad cada vez más sobresaliente es el carácter científico del entrenamiento deportivo, que como proceso pedagógico también se caracteriza por su unidad de formación y educación. Una característica importante radica en el papel dirigente del entrenador con un elevado grado de independencia de los peloteros.

Las exigencias intelectuales aumentan sin cesar en el béisbol moderno, al pelotero se le exige un grado de independencia en el entrenamiento, tiene que llevar a la práctica de forma creadora, concepciones tácticas, al mismo tiempo que va aumentando constantemente el nivel y la intensidad del entrenamiento.

Las capacidades intelectuales de los peloteros repercuten, tanto en el entrenamiento como en el resultado de las competencias, las habilidades intelectuales se tienen que desarrollar desde la primaria, al comienzo del entrenamiento deportivo, en estrecha relación con las demás tareas para que los peloteros pueden asimilar y apreciar mejor las prácticas y las competencias, y para que, además, puedan participar en ellas con una actitud más consciente y una motivación más interesante y fundamentada, así como de una manera más creadora. Cada acción deportiva que se desempeñe en forma colectiva y planificada, como el béisbol, contribuirá a la formación de una personalidad variada y desarrollada.

1.3.1 El béisbol con fines recreativos

El Béisbol por sus características es un deporte que se puede convertir en una gran opción para la recreación física de la población, ya que para su puesta en práctica no se necesita de muchos recursos especiales, se puede jugar en cualquier terreno y en cualquier horario del día. También se puede jugar en todos los climas. Es un juego que desde su forma más simple se puede poner a disposición de la recreación, por ejemplo con solo poseer una pelota de cualquier confección y un bate de madera, aluminio ya sea rudimentario o con las

medidas establecidas para el deporte se puede llevar a cabo dicho juego. Ya que no es necesariamente obligatorio utilizar guantes para fildear la bola. Además tiene la peculiaridad de poner a su disfrute varias personas según las reglamentaciones establecidas por cada juego.

Este juego forma parte intrínseca de la población cubana. En muchos lugares de nuestro país es utilizado en diferentes variantes para la recreación y disfrute personal, ya sea para niños, adultos o adolescentes ocupando un plano primordial en las elecciones recreativas. Otro de los aspectos que van a favor de la importancia de la utilización de éste con fines recreativos es que se utiliza por personas de diferentes formaciones sociales y culturales permitiendo una significación positiva en cuanto a su importancia recreativa

1.4 Los juegos en la recreación física.

El fenómeno antropológico del juego posee una profunda significación por sí mismo, dentro del sistema de poder que caracteriza a cada manifestación de las relaciones humanas. Con independencia de que él puede ser observado a través del prisma de disciplinas diversas, es un proceso que tiene existencia propia en el contexto de la conducta de las personas desde la infancia y hasta el final de sus vidas. La tendencia al juego existe y se manifiesta por ley natural, en respuesta a la necesidad de desarrollo de los seres humanos, no importa cuales concepciones pretendan explicarlo y someterlo a sus intereses de aplicación práctica. Por eso es posible hablar de una mecánica del juego, como conjunto de leyes y procedimientos que rigen esta acción típicamente humana.

Para el adulto promotor de actividades lúdicas el conocimiento de tales leyes y procedimientos resulta fundamental en el desempeño de su labor profesional, dentro de lo que puede denominarse como taller lúdico, o momento destinado a la creación de juegos y juguetes.

El componente fundamental de la actividad lúdica, y por tanto la ley más importante en la mecánica del juego, es su carácter simbólico, pues todo él —a excepción de la incipiente y breve etapa del juego funcional en el neonato— está presidido por el interés del individuo en reflejar su entorno natural y social, a fin de comprenderlo en respuesta a su urgencia de crear sistemas de poder acordes con sus intereses, motivaciones y necesidad de desarrollo.

La gran significación del simbolismo lúdico reside en que es solo una representación, una imagen de la realidad, y en ningún caso la realidad misma. Cuando una niña asume una muñeca cual si fuera un bebé, sabe perfectamente que se trata de aquella -lo contrario no sería juego, sino un lamentable caso de demencia-, pese a lo cual en su mundo de imaginación y fantasía la manipulará como si se tratase de un ser vivo. La maravilla del simbolismo lúdico, del hacer como si... radica en ser, de tal modo, un nexo formidable entre el mundo real y objetivo del entorno, y el fantástico e imaginario que subyace en la conciencia del individuo, razón por la cual es no solo estimulante al desarrollo del conocimiento a través del pensamiento lógico, sino sobre todo de la creatividad, mediante el pensamiento divergente, lateral.

Sin embargo, sería erróneo suponer que por comprender su carácter irreal el niño no asume esta representación como cierta y verdadera. Cometen un grave atentado contra la capacidad creativa de los pequeños aquellos adultos que aludan a los frutos de su imaginación en el juego como objetos falsos, diciendo, por ejemplo, a la niña que "es madre de mentiritas", pues ella sentirá que lo es verdaderamente cuando juega a "hacer como si fuese mamá". Nunca se juega "de mentiritas", aunque las situaciones del juego resulten irreales desde el punto de vista del pensamiento lógico. Ellas serán absolutamente creíbles desde el enfoque del pensamiento lateral. Y justamente por eso el niño asume las acciones lúdicas con tanta responsabilidad, pues para él tal mundo imaginario y fantasioso es tan verdadero como el real y objetivo que representa, solo que transcurre en una diferente dimensión.

Descubierta la ley más importante de la mecánica del juego, pongamos ahora en evidencia sus procedimientos. El proceso de representación de la realidad mediante símbolos que la reflejen del modo más fiel posible conduce a las técnicas de la modelación, presentes tanto en las elementales concepciones de los juegos infantiles, como en las complejas realizaciones de los vuelos espaciales.

Como método del conocimiento, la modelación -que ya estamos identificando como el principal procedimiento de la mecánica del juego- es incluso definida por la Filosofía. Al respecto escribió V.S. Afanasiev: "En la ciencia de nuestros días se encuentra cada vez mayor difusión la modelación de objetos y procesos. La semejanza entre diversos objetos

permite la modelación; es decir: reproducir un objeto o sistema por medio de otro análogo a él en algún aspecto. El procedimiento o forma del conocimiento que permite reproducir mediante un sistema (natural, y más frecuentemente artificial, creado por el hombre) otro sistema más complejo, que es objeto de investigación, se denomina modelación científica, y el sistema que reproduce al objeto investigado es su modelo. La modelación es una representación simplificada del original; sin embargo, esta simplificación no debe ser arbitraria o desmedida, porque en este caso se perdería la semejanza del modelo con el original, y entonces no se ofrecería en esencia ningún conocimiento nuevo".

En la aplicación de la técnica de modelación como método del conocimiento es preciso considerar las siguientes tres etapas principales:

Estudiar y analizar el objeto o proceso de la realidad que se pretende modelar, a fin de descubrir sus aspectos esenciales, de los cuales no se puede prescindir en cualquier representación artificial que de él se haga.

Hallar, o construir artificialmente, un objeto o proceso que contenga los aspectos esenciales descubiertos en el objeto o proceso real que se representa, de modo que pueda funcionar como modelo del mismo.

Realizar una profunda investigación del modelo, aplicando en él los principios que se cumplen en el objeto o proceso real, a fin de interpretar los resultados que se obtengan, como elementos propicios a ser considerados dentro de la esfera de la realidad.

La técnica de modelación exige un cuidadoso proceso de análisis e interpretación del objeto o fenómeno a representar, en la búsqueda de sus elementos esenciales, que si faltasen en el modelo este dejaría de ser una representación simbólica de esa realidad. La mayor o menor medida en que un objeto o proceso modelo refleje tales aspectos esenciales determina su grado de aproximación al objeto o fenómeno real, razón en la cual radica el valor de la modelación como método del conocimiento.

Al concebir sus juegos y juguetes como reflejo de la realidad el niño crea modelos ideales de esta a través de símbolos lógicos, expresados en las relaciones y actuaciones que establece en sus acciones lúdicas, y modelos materiales con sus juguetes que reproducen objetos verdaderos. Si se plantea a un grupo de niños la tarea de crear un juego sobre el ferrocarril, inmediatamente todos coincidirán, sin que nadie se los diga, en la necesidad de situarse en

una fila, unos tras otros tomados por las cinturas, para avanzar así acordonados al ritmo del típico "chu-chuuu...", con lo cual estarán representando, en ese modelo ideal de su actuación, la característica esencial de dicho medio de transporte real.

Y aquí también la necesidad de una mayor aproximación del modelo al objeto o proceso real que representa determinará los resultados de la acción: tendrá menos efecto lúdico una muñeca confeccionada con madera o porcelana, que una realizada con tela, plástico suave, o cualquier otro material que logre mejor la caracterización humana.

El valor de este principio tiene mucho que ver con la creación y fabricación de material lúdico, donde a veces se viola la necesaria aproximación del modelo -que es el juguete- a la realidad que representa, y se ofrecen a los niños objetos en contraposición con su formación estética y sus necesidades afectivas y cognitivas.

Así, la tarea de concebir, crear, organizar y construir juegos y juguetes como representaciones simbólicas de la realidad transcurrirá con el mismo rigor que cualquier otra encomienda científica, según las leyes y procedimientos de la mecánica del juego.

Primeramente es preciso profundizar en el conocimiento del objeto y fenómeno de la realidad a modelar, encontrando los elementos esenciales que lo definen como tal, y proceder luego a un proceso de esquematización de los mismos para abarcarlos en el más reducido marco del modelo. Luego será necesario dar a dicho esquema una determinada forma, lo que implica la búsqueda, selección y procesamiento de los soportes materiales más adecuados en aras de la aproximación del modelo a la realidad. Y finalmente se requerirá exponer sus procedimientos en un resumen de reglamentaciones claras y precisas para todos -pues no se crea un juego o juguete solamente para sí, sino para los demás-, a fin de que el producto terminado resulte vehículo de la acción lúdica, y en consecuencia medio para un mejor conocimiento general del objeto o fenómeno real modelado.

Veamos qué ocurre, por ejemplo, cuando la niña pretende jugar a las muñecas... Ante todo, es preciso comprender que la necesidad por semejante juego y juguete surge como respuesta de la pequeña a circunstancias presentes en el sistema de poder "familia" donde está insertada, y que ella desea trasladar al sistema de poder "individualidad", donde va creando su mundo interior e imaginativo mediante la actividad lúdica. ¿Qué aspectos esenciales de la realidad toma y reproduce en el juego con las muñecas?

En primer y fundamental término, la relación madre-hija. Y así la niña "da el biberón, baña y arrulla" a su muñeca, de igual modo que como lo hizo, lo hace, o ella necesita que lo hiciera, su propia madre. En segundo lugar, la presencia del entorno familiar. Y de ese modo ella creará para su muñeca un hogar, con muebles y demás utensilios domésticos, e incluso con parientes imaginarios, sobre todo el indispensable "papá", aunque este rol no sea representado por niño alguno.

Y por último su propia realidad, ya que, aunque no lo haga consciente e intencionadamente, en su juego se manifestarán las formas en que el poder se ejerce sobre ella dentro del sistema "familia", por lo que podrá gritar, castigar, pegar, e incluso destruir a la muñeca, así tanto como cuidarla y llenarla de ternura, según sea su propia experiencia.

También en la concepción de los juguetes modelo para este juego operan los resortes de la modelación. Tanto la muñeca con que prefiere jugar, como los útiles destinados a ella, serán de pequeñas dimensiones, lo cual es el resultado de mecanismos psicológicos regidos por la necesidad de la niña, de reflejar simbólicamente en el juego su realidad, su pequeñez ante el mundo de los adultos, simbolizado por ella misma en el rol de madre. Tal como ve a la muñeca ante sí, se ve ella misma frente a sus propios padres. Y esa es la razón del por qué las niñas no gustan de jugar con muñecas "a tamaño natural", que en ocasiones los padres les obsequian en un vano empeño de ostentación, y que terminan como adornos de la casa, pues no pueden identificarlas como sus "bebés en el juego", por haberse violado el principio de aproximación del modelo a la realidad.

Un método muy eficaz para aplicar la mecánica del juego durante el desarrollo del taller lúdico en el marco de una ludoteca, por ejemplo, es emplear las técnicas creativas en grupo, con la participación de los niños, adolescentes, jóvenes o adultos involucrados. El ludotecario plantea un tema inicial, referido a aspectos históricos, sociales, de la naturaleza, de la familia, culturales, científicos, del lenguaje, etc., el que será analizado colectivamente a fin de definir con precisión sus aspectos esenciales, los que lo caracterizan como objeto o fenómeno concreto. Téngase en cuenta que aquí la labor del animador será principalmente aportar la mayor cantidad posible de información sobre el tema, por lo que deberá prepararse adecuadamente.

A partir de estas conclusiones, los participantes se dedicarán, individualmente o por equipos, a buscar soluciones prácticas aplicando la técnica de modelación en la creación de juegos y/o juguetes de diversos tipos, que esquematicen y reflejen, mediante reglas comprensibles y abarcadoras, el tema modelado. Organizando el taller lúdico como un concurso en que se reconozcan los mejores resultados según su aceptación por el colectivo de jugadores en la ludoteca, podrá garantizarse una actividad de gran interés participativo y valor educativo.

Según diferentes autores y entre ellos Gallardo J. (2000) plantea que “Dentro de las diversas formas que pueden adoptar los juegos y juguetes en el proceso de creación, una de las tendencias más generalizadas tiene que ver con aquellos que el Sistema Práctico Descriptivo (SPD) nombra como juegos con reglas invariables, particularmente con tres de sus categorías: los de estrategia, los de simulación y los de competición”. Cuatro de cada diez juegos y juguetes que surgen en el mundo pertenecen a estas categorías, siendo solamente superados, en cuanto a variedad, por los vivenciales. En el material lúdico para adolescentes, jóvenes y adultos ellos ocupan el 90 por ciento del total.

Al abordarlos, es conveniente señalar que los mismos tienen como elemento común muy significativo el estar concebidos para funcionar según un procedimiento que he denominado técnica de los circuitos.

¿Qué podemos definir como circuito dentro de la mecánica del juego?

Aquí la significación es idéntica a la que da el diccionario: contorno, límite, pista.

De tal modo, en un juego o juguete un circuito será el conjunto de elementos que lo contornean, lo limitan o sirven de pista para su desarrollo. En los juegos pre deportivos y en los de animación se corresponde con la disposición que adoptan los participantes para hacer posible el juego: las posiciones en el terreno, la coreografía, etc.

La disposición que adoptan las fichas del dominó, concatenándose unas con otras para formar la pista del juego, el recorrido de las fichas del parchís sobre las casillas desde la partida hasta la meta, el movimiento de las piezas del ajedrez por los escaques, fuera de los cuales no pueden jugar, el descarte de las barajas según las jugadas anteriores que les sirven de referencia... son ejemplos de circuitos por los cuales transitan los procedimientos que hacen posible estos juegos. También los mecanismos cibernéticos de los juegos de

computación, que fluyen a través de circuitos electrónicos. De tal modo, se pueden enumerar cuatro tipos de circuitos dentro de la mecánica del juego:

Los juegos (juguetes) de circuitos abiertos son aquellos cuyos elementos movibles (que se manipulan por el jugador) resultan fichas o cartas que se combinan entre sí, estableciendo dicha obligatoria combinación los cauces por los que transcurrirá el juego. Los ejemplos más típicos son el dominó, las barajas, y los tiros de dados.

Los juegos (juguetes) de circuitos cerrados son aquellos dentro de los cuales los elementos movibles (fichas) actuarán por sendas de casillas trazadas según las características y diseño de un tablero, sin poder rebasar semejante marco establecido por las reglas. Sus ejemplos más típicos son el parchís, carreras de autos, y demás juegos de persecución.

Los juegos (juguetes) de circuitos escaqueados son aquellos cuyos elementos movibles actuarán sobre tableros cuadriculados, ofreciendo una mayor diversidad de posibilidades que los abiertos o cerrados, por lo que la presencia de los cauces que determinan su desarrollo obligatorio estará en las reglas que los rigen. Sus ejemplos más típicos son el ajedrez, damas, go, etc.

Los juegos (juguetes) de circuitos electrónicos son aquellos realizados a partir de esta tecnología, en forma de software para computadoras, de "máquinas tragamonedas", o de sistemas de uso portátil, como los "ataris". En ellos los cauces o sendas que determinan su desarrollo son establecidos por los programas que rigen las respuestas del ingenio electrónico a las acciones del jugador.

Los soportes (juguetes) para dichas categorías de juegos pueden funcionar con uno, dos, tres o más circuitos. Juguetes de un solo circuito son, por ejemplo: el dominó, las barajas y los dados, entre los juegos de competición –principalmente de desarrollo aleatorio o combinado-, y prácticamente todos los de estrategia (ajedrez, damas, go, etc.) -con procedimiento de desarrollo volitivo-. Se caracterizan por su fácil manipulación, aunque pueden tener variados grados de complejidad.

Con dos circuitos funcionan juguetes que son básicamente soportes para juegos de simulación y de competición. En ellos se emplean tiros de dados, vueltas de ruleta, o cualquier otro recurso aleatorio, como circuito de arranque, o de iniciación, a partir del cual se ponen en acción las fichas a lo largo de las sendas que conforman el circuito de

desarrollo del juego, generalmente según la voluntad de los jugadores, por lo que se trata de un procedimiento combinado.

Con este principio funciona el parchís, juegos de carreras de autos o de caballos, y otros juegos de persecución. Con tres o más circuitos funcionan juguetes que son básicamente soportes para juegos de simulación con mayor complejidad, en los que además del circuito de arranque, de procedimiento aleatorio con tiros de dados, vueltas de ruleta, etc., y del circuito de desarrollo, generalmente volitivo, existen uno o más circuitos complementarios formados por tarjetas que se toman al azar, o por información contenida en tablas adjuntas, y que introducen en el juego múltiples variantes y posibilidades adicionales, como castigos, bonificaciones, imprevistos, etc., con el fin de enriquecer su aproximación a la realidad. Ejemplo de este funcionamiento lo tenemos en el "Monopolio", y en otros juegos de simulación avanzada. Además de los de arranque, desarrollo y complementarios, puede incorporarse a juguetes para juegos de simulación con tres o más circuitos uno final, el circuito de resolución, que generalmente es aleatorio, destinado a resolver las situaciones que van produciéndose en el juego, como puede ser la confrontación entre jugadores, comúnmente mediante tiros de dados. Con este procedimiento funcionan múltiples juegos de simulación del tipo "wargames", o juegos de guerra.

Esta función de resolución mediante tiros de dados -por lo que se remite al azar- podría considerarse en general menos rigurosa que la que depende exclusivamente de la voluntad de los jugadores, propia de los juegos de estrategia. Pero es posible lograr con dicho método aleatorio una adecuada aproximación a la realidad si se aplican los principios probabilísticos de los dados, donde las caras opuestas suman 7 y la del número menor -con menos o queda después a algo más que su opuesta, por lo que su tendencia será caer abajo tras una buena rodada. Así, son números favorecidos: el 6, el 5 y el 4. Y menos favorecidos: el 3, el 2 y el 1 (la cara más pesada). Aplicando este principio en los procedimientos de resolución de jugadas mediante tiros de dados, se obtendrán resultados con suficiente aproximación a la realidad.

No obstante ser el más utilizado, no son los dados el único procedimiento para los circuitos de iniciación o de resolución, pudiendo emplearse también para estos fines los métodos de ruleta, lotería, o barajas, igualmente basados en el azar, y que pueden permitir, además de

las numeraciones para el movimiento de las fichas, otras acciones, como castigos, bonificaciones, imprevistos, etc. La ruleta es un disco numerado, en cuyo centro se hace girar manualmente una flecha, para cumplir la leyenda donde se detenga. La lotería consiste en cartones con textos o números, que se extraen al azar de una bolsa, indicando las acciones a realizar. Las barajas son tarjetas con diversas leyendas, que se colocan cara abajo y se toman en ese orden por los jugadores. Estos procedimientos tienen la ventaja, sobre el dado, de resultar más baratos y fáciles de elaborar, con resultados a veces superior

1.4.1 La magia del juego.

Para descubrir la magia del juego -el ¿por qué se juega?- es preciso penetrar en la esencia misma del acto lúdico, esa que preside la satisfacción del que juega, al margen de las explicaciones teóricas referentes a sus resultados psicológicos, sociológicos o pedagógicos. ¿Dónde radica la magia del juego, cuál es su verdadera posición dentro del campo de las acciones humanas, qué cualidades le definen como actividad singular y punto de partida de la cultura? Todo abordaje al tema desde la Psicología, la Pedagogía, la Sociología, y otras ciencias humanísticas, le han tenido como una consecuencia y no como el fundamental objeto de estudio. La actividad lúdica ha hecho su aparición, cual duende travieso, en el campo de experimentación del científico empeñado en descubrir los mecanismos que rijan o perfeccionen el comportamiento humano, en lo individual como en lo social. Por eso, las respuestas a las interrogantes que plantea han sido parciales y condicionadas por las herramientas del investigador en cada disciplina. Y justamente por eso las fórmulas por ellas elaboradas han estado en ocasiones divorciadas del punto de vista del que juega. Pasemos revista a los más significativos de dichos abordajes teóricos, que podemos dividir en dos grandes campos: el de las concepciones biogenéticas del juego, y el de las concepciones psico-sociales.

El célebre autor alemán Friedrich Schiller consideró al juego como "una consecuencia de la necesidad de liberación del exceso de energía acumulado en el niño, respondiendo por tanto a factores de tipo biológico", teoría igualmente esgrimida por el filósofo y naturalista inglés Herbert Spencer, para quien se trata, además, de "un ejercicio artificial de las fuerzas, tanto en las personas como en los animales".

Este intento de explicar las motivaciones del juego por el "exceso de energía" no resiste la prueba de la actividad infantil, cuando los niños se enfrascan intensamente en su realización aún luego de concluir alguna agotadora labor asumida por ellos como trabajo, evidenciando que lejos de buscar la recuperación en el descanso la obtienen en el juego, que en verdad no les propicia en tal caso el gasto de un excedente energético, ya consumido en la acción anterior, sino la reactivación de sus potencialidades físicas y mentales. Es decir, todo lo contrario: la acumulación de renovadas energías.

El psicólogo alemán Karl Groos fue autor de otra teoría biogenética del juego, a la que denominó "de los ejercicios preparatorios o movimiento de experimentación", según "la cual la acción lúdica, tanto en los niños como en los cachorros, responde a instintos básicos de cada especie, como reflejo de sus congéneres adultos, no pudiendo en consecuencia una especie atribuirse juegos característicos de otras".

Semejante afirmación deja sin efecto la multifacética capacidad de imitación del ser humano, que resulta motivación principal en sus juegos infantiles y factor decisivo de su desarrollo individual. El niño no solo es capaz de realizar por imitación todas las acciones que estén al alcance de sus posibilidades físicas y mentales, sino que incluso esto es práctica común en las etapas de iniciación del juego de roles. Por otro lado, no obstante la validez de los así denominados "ejercicios preparatorios" en la adquisición y perfeccionamiento por el niño de hábitos y habilidades previos a su maduración, en tal proceso inciden más causas sociales que puramente biológicas, pues el pequeño que crezca al margen de su sociedad será incapaz de evolucionar espontáneamente acorde con patrones propios de esta. Otro de los clásicos teóricos de la concepción biogenética del juego es el inglés Stanley Hall, quien trató de explicar, por causas naturales e instintivas, las tendencias infantiles en el juego con arena, argumentando que "estas se manifestaban en la actividad al margen de la influencia de los adultos" y solo como resultado de la fantasía y la espontaneidad de los niños. La poca solidez de esta conclusión queda demostrada al comprender que en la actividad lúdica el niño refleja el mundo en que vive, al que intenta reproducir por imitación. De modo que siempre la influencia de los adultos estará presente en la formulación de patrones sociales que rigen la conducta y acción de los pequeños.

Considerando al juego como una acción absolutamente instintiva, y por consiguiente inevitable, las prácticas pedagógicas inspiradas en tales teorías no comprendieron la necesidad de dotarle de suficientes encantos para arrastrar a los pequeños a la actividad lúdica de forma libre, espontánea y placentera. Doctrinas sobre el empleo del juego cual medio de la educación, al estilo de las propugnadas por ilustres pedagogos como Claparede, Froebel, Decroly y Montessori, aun cuando significaron destacados empeños en tal sentido, no alcanzaron a librar al juego en el marco escolar de las trabas y obligaciones del trabajo.

La existencia de procedimientos lúdicos preconcebidos y obligatorios, que coaccionan la espontaneidad y la imaginación necesarias para que fluya y se desarrolle la creatividad infantil, resultaron pesadas cargas sobre los hombros de niños obligados a jugar cuándo, cómo y a qué no deseaban. Para Froebel, por ejemplo, "el juego es una manifestación de lo que está escondido en el niño, por lo cual este se familiariza con la vida no en el proceso de observación de la misma, sino mediante la búsqueda del conocimiento a través de "dones", como denominó a los juegos didácticos elaborados por él. Al conocer cada don por separado - apuntó- el niño reproduce sus representaciones y, mediante el conocimiento de un don tras otro, llega a la interpretación del mundo". De tal modo, el juego libre y placentero requerido por los niños es sustituido por un severo proceso de aprendizaje, esto es: por un arduo trabajo que transcurre al margen de las necesidades e intereses fundamentales de los pequeños.

Estas corrientes pedagógicas sobre el empleo del juego, aun cuando no se esgriman sobre la base de concepciones biogenéticas, no han pasado -por cierto- de moda, siendo muy frecuentes en empeños actuales dirigidos a la instrumentación y uso de juegos y juguetes denominados "didácticos" y en la promoción directivista de la actividad lúdica, al margen de todo propósito recreativo espontáneo. En el fondo se incurre en el mismo error conceptual: considerar al juego infantil como una acción obligatoria bajo cualesquiera circunstancias, ignorando que, privados de motivación o de posibilidades, pueden los niños transcurrir su infancia sin el aliento vital del verdadero y único tipo posible de juego requerido por su personalidad en formación: aquel propiciador de placer. Claro que tal cosecha será de hombres débiles de carácter y sin voluntad, carentes de imaginación y de fantasía,

desprovistos de los valiosos rasgos individuales y sociales que solamente una adecuada actividad lúdica en la infancia puede ayudar a formar.

En el lado opuesto aparecen las teorías dirigidas a explicar la disposición hacia el juego sólo a partir de la influencia que el medio ejerce sobre el individuo: las llamadas concepciones psico-sociales. Para el ruso A.N. Leontiev la diferencia del juego del párvulo con el juego de los animales es que "aquel no es instintivo, sino que es una actividad humana con objeto, la cual, al formar la base para el reconocimiento del mundo, determina el contenido del juego".

Gueorgui V. Plejanov enfatizó en la dependencia del carácter del juego infantil respecto a la vida social, afirmando que "el juego es hijo del trabajo... por lo que no se puede dejar de señalar que los juegos de los niños de la época actual llevan la huella de las relaciones sociales de trabajo entre los hombres, y de la educación social". Semejante afirmación hizo el filósofo y psicólogo alemán Wilhelm Mundt, fundador en 1870, en Leipzig, del primer laboratorio de Psicología experimental: "El juego es hijo del trabajo. No hay ningún juego que no posea en sí el prototipo de una forma de trabajo serio, que siempre le antecede en el tiempo y por su esencia. La necesidad de subsistencia impulsa al hombre al trabajo, donde él aprende a valorar la acción de sus fuerzas como fuente de placer.

Comentario aparte, por lo que de integración de las posiciones biogenéticas y las psicosociales tiene su teoría la más avanzada y reconocida respecto al juego- merece el psicólogo suizo Jean Piaget, para quien "el niño ha de acomodarse al juego cuando lo descubre y asimilarlo cuando lo realiza, proceso de asimilación y acomodación que forma la base para el desarrollo intelectual del niño". Y adaptarse a él según la propia naturaleza del juego, pero también según el propio nivel de su desarrollo. Esto determina la existencia de tres etapas consecutivas, que no son excluyentes entre sí, en la medida en que el sujeto madura...

En la primera etapa existen los denominados juegos de ejercicios, que se repiten por puro placer y sin una representación mental correspondiente, produciendo automatismos que contribuyen al dominio de sí mismo, a la organización del espacio y del tiempo. Con la progresiva maduración de su inteligencia aparece en el niño, a partir del segundo año de vida, la capacidad de sustituir los objetos con un símbolo, pudiendo simbolizar cualquier cosa, en un proceso consciente de tránsito de la imitación externa a la interiorizada, al

verdadero proyecto, donde lo real es asimilado gracias a la ficción simbólica. Entre los 4 y 7 años el juego resulta un instrumento de liberación del niño respecto al medio en que se desarrolla, al mismo tiempo que de integración en él. Tiende a la exacta imitación de lo real, a una mejor adaptación al juego, siendo capaz de comprender, aceptar y aplicar las reglas de comportamiento lúdico impuestas por el grupo. Esta concepción del juego asocia las distintas actividades lúdicas a los diversos grados de maduración en el niño, como establece la Psicología evolutiva, que reconoce en el recién nacido dos tipos principales de acciones físicas: las que tienen que ver con la satisfacción de su necesidad de subsistencia, como el llanto o el reflejo de succión ante la presencia de cualquier objeto entre los labios, y otras no directamente vinculadas con la subsistencia del pequeño ser humano.

Este, a las pocas semanas de nacido comienza a accionar, de forma aún irregular e inconexa, todo cuanto tiene de movable en su cuerpo; agita brazos y piernas, saca la lengua, gira el cuello, y progresivamente va incorporando nuevas posibilidades físicas a su estructura corporal, base indispensable de su evolución psicomotriz y de su vinculación con el entorno. Dichos movimientos responden a una congénita necesidad de desarrollo presente en el neonato, cuya satisfacción apunta a un mayor conocimiento de sí mismo. Incorporando la experiencia –que descubrió de manera casual- a su memoria en formación, el recién nacido va perfeccionando sus acciones corporales mediante su repetición de modo intencional, lo cual le causa un estado de satisfacción personal. Simplemente, disfruta del placer de sentirse "moviente".

Así estamos en presencia de la manifestación innata del impulso lúdico vital. El psicólogo austríaco Karl Bühler denominó esta etapa como del "Juego funcional" por “estar relacionada con el desarrollo de las funciones primarias en el ser humano -aquellas que condicionan sus acciones corporales y la coordinación psicofísica de su comportamiento”-, y es para Piaget “el inicio de lo que denomina "juego de ejercicios", punto de partida en la evolución de la actividad lúdica a través de las diferentes etapas de desarrollo en las estructuras mentales en el niño”.

En todo caso, se trata de un acto biológicamente determinado e inherente a la condición humana, y que es la base del proceso individual (ontogénico) destinado a la satisfacción de la necesidad de desarrollo.

¿Se cumple aquí el rasgo característico de la actividad lúdica, de ser una acción consciente? Por supuesto que sí, considerando que existe en ella una cierta intencionalidad previa a partir del instante de su descubrimiento. Es obvio que tal manifestación consciente es sui géneris, pues carece de la presencia de conceptos que la definan -solo posibles a partir de la aparición del lenguaje-, por lo que el recién nacido ignora las causas de su actuación, no es "racionalmente consciente" de ella por carecer de símbolos, o conceptos, con que designarla. Pero él experimenta la necesidad de su ejecución, y en respuesta actúa voluntaria e intencionalmente. Por casualidad descubre que accionar sus miembros le es agradable. Ignora el por qué y ni siquiera comprende qué está haciendo. Más, siente el placer de entrar en conocimiento de sí mismo, de su propia presencia, de aquello que puede poner en acción a voluntad.

Y de tal modo comienza a disfrutar plenamente, y por primera vez, del ejercicio de su libertad, que es precisamente donde radica la magia del juego.

Este "juego de ejercicios", que ocupa el ciento por ciento de la actividad lúdica infantil durante el primer año de vida, es complementado ya en el segundo por la aparición de un tipo nuevo y fundamental, que es el "juego simbólico", como consecuencia y condición de su acelerado desarrollo psicomotor, y en el cual el pequeño comienza a adquirir y perfeccionar su capacidad de imitación, elemento esencial para el aprendizaje de las conductas humanas, entre ellas la decisiva facultad del lenguaje. La manifestación más significativa de esta etapa del desarrollo lúdico es el denominado "juego de roles", que comienza con la imitación de cosas y animales, y prosigue con la representación de ocupaciones humanas.

Mediante el juego de roles la acción lúdica, que tuvo un incipiente origen en una necesidad funcional, orgánica, adquiere una definitiva y fundamental connotación social, que se refuerza con la aparición del "juego de reglas" aproximadamente desde los 7 años de edad, caracterizado por la existencia de acuerdos y convenciones que rigen la actividad de los participantes, como elementos esenciales para el desarrollo de las normas de convivencia social, del respeto a los demás, y de la voluntad de subordinar los intereses individuales a los colectivos dentro del grupo en que el pequeño se inserta.

Teniendo en cuenta los criterios emitidos por los autores anteriormente expuesto en el trabajo el autor considera que el juego es la posibilidad que tiene el niño de poder expresar

sus conocimientos y habilidades de forma libre sin temor bajo ciertas condiciones, liberando la energía que lleva en su interior. Además entiende que mediante el juego el niño aprende a comportarse como adultos, ya que refleja en el juego acciones específicas relacionadas con el comportamiento de los adultos. También considera importante la utilización del juego como una vía fundamental para la formación multilateral del niño en la esfera social.

1.5 Características de los adolescentes

Esta es una etapa de cambios biológicos, sociales y psicológico, estos últimos centrados en las esferas afectivas, cognitivas y la motricidad también sufre cambios.

Susan P.D. Weiss y Elvia Trujillo en su libro “Yo adolescente”, ilustra los cambios que puedan darse en esta etapa. Similar trabajo realizó José Luís Valdés Medina.

Dentro de los cambios biológicos podemos mencionar la variación de los parámetros peso-talla, mayor crecimiento del componente óseo que del muscular, lo que afecta la coordinación motriz, ocurre la maduración sexual y la masa del corazón aumenta en dos veces. Estas modificaciones traen consigo sueño, torpeza, distracción negativa, que hacen que los jóvenes se sientan avergonzados.

En cambio, la necesidad de una diversidad de movimientos más la tendencia al cansancio nos da la posibilidad de explotar la actividad física como vía de motivación.

Dentro de las características psicológicas del adolescente está la inmersión en otros tipos de actividades como artísticas, recreativas, deportivas y profundiza la relación con los coetáneos, lo cual constituye fuente de vivencias y reflexiones. En esta etapa la familia tiene que jugar su papel mediante la comunicación con el adolescente.

A pesar del carácter de independencia y decisiones grupales que se manifiestan en esta etapa, la opinión de los adultos sigue teniendo importancia en la vida de los adolescentes. En el área cognitiva la atención se perfecciona aumentando sus posibilidades físico-psíquicas, la percepción se enriquece, se hace más organizada, favoreciendo la observación y la reflexión. Ocurre un desarrollo de la memoria lógica-verbal con los adultos sus sentimientos son más profundos y variados. El aumento de las por tanto la imaginación es más productiva, lo que le permite interrelacionar sus proyectos personales con los sociales.

La motivación presenta necesidades crecientes de independencia, expresadas en su jerarquía de motivos visto en su aceptación por el grupo. En las emociones y sentimientos se manifiestan gran sensibilidad y afectividad. Sus vivencias son ricas, variadas, complejas y contradictorias exigencias en el mundo en que se mueve el adolescente hace que su voluntad se condicione tratando de conseguir propósitos a toda costa. Se subordinan a las nuevas exigencias, siempre que las consideren justas, pero llegan a desarrollar cualidades volitivas como la valentía, independencia, iniciativa y toma de decisiones.

1.6 Comunidad

Teniendo en cuenta que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

Violich Vladimir plantea que comunidad es un “Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si”.

En la conferencia mundial de desarrollo comunitario desarrollada en Ginebra en 1989 se denominó como “ Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar “.En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

Según el criterio del autor de esta obra escrita **Comunidad** es la interacción de un conjunto de personas que se encuentran relacionadas entre si y que establecen ciertas normas personales regidas bajo el respeto mutuo donde se desarrollan actividades de desarrollo social.

CAPÍTULO II: CARACTERIZACIÓN DE LA COMUNIDAD "LA GUABINA".DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DE LA RECREACIÓN FÍSICA

2.1 Características de la comunidad "La Guabina"

Teniendo en cuenta los criterios emitidos anteriormente respecto a la clasificación de comunidad por varios autores y la consideración del autor de esta obra escrita, se está en condiciones de realizar una caracterización de la comunidad "La Guabina", municipio Pinar del Río. Esta comunidad es rural, se encuentra electrificada, prevalece el sexo masculino y la edad juvenil así como el nivel de escolaridad que prevalece es medio superior. Las principales ocupaciones de la población son labores agrícolas de montaña como son siembra de tubérculos y gramíneas.

Esta comunidad en sus inicios se caracterizó por ser puramente agrícolas siendo la agricultura el sustento de trabajo, ya que no había muchas fuentes de empleo. Después del triunfo de la revolución aumentó las ofertas de trabajo así como el nivel cultural de la población.

Otro de los indicadores está relacionado con las tradiciones culturales e ideológicas políticas y religiosas que en los pobladores de esta comunidad ha ido sufriendo cambios muy favorables ya que se acude a las actividades políticas y ha disminuido en gran medida las peleas de gallos, carreras de caballos y otros juegos prohibidos.

Además que esta comunidad es bastante religiosa donde predominan los cristianos y los testigos de Jehová, siendo esta la última la de mayores problemas con respecto a las actividades políticas y de masa. Aunque podemos asegurar que en cierta medida han venido ganando en este sentido. Pero en el caso que nos ocupa afirmamos que si participan de forma activa en la mayoría de las actividades recreativas-deportivas que se realizan en la comunidad.

2.2 Caracterización de la muestra de la investigación.

Mediante la utilización de la técnica intervención comunitaria empleada se pudo conocer por los criterios emitidos de los presidentes de los CDR que el grupo de adolescentes objeto de investigación está compuesto por 94 de ambos sexo, 26 femeninas y 68 masculinos correspondiente al consejo popular "La Guabina", municipio Pinar del Río.

Se pudo realizar la caracterización de los mismos con la utilización de métodos empíricos tales como: la revisión de documentos, encuestas y la observación. Esto permitió determinar que sentían gran motivación por las actividades deportivas recreativas cuando se les informó el objetivo de dicha investigación, además de analizar los resultados de la encuesta a ellos aplicadas. Es preciso aclarar que el 100% de los investigados estudian, mostrando interés por lo que están realizando. También se pudo conocer que muestran gran preferencias por la música moderna fundamentalmente el reggaetón y disco. En este sentido es bueno comunicar que el 68% de los investigados masculinos sienten preferencias por los animales, como son los gallos, palomas y caballos.

La mayoría de estos adolescentes son preocupados y en cierta medida responsables a pesar de la corta edad, aunque en ocasiones se manifiestan de manera pesimistas cuando no tienen donde sentirse a plenitud, teniendo en cuenta este aspecto se debe hacer un trabajo diferenciado con ellos con vista tenerlos insertados en las actividades. Son educados y respetan mucho a quienes dirigen la actividad en función de la recreación.

Es preciso conocer que estos adolescentes presentan características diferentes a otros de la misma edad pero que viven en el pueblo o sea comunidad urbana, ya que los gustos, preferencias y costumbres distan por sus particularidades residenciales y culturales. Generalmente este grupo de adolescentes provienen de obreros y campesinos que tiene en cierta medida bajo nivel cultural, y esto actúa casi directamente proporcional. Se pudo apreciar en las respuestas emitidas en la encuesta aplicada que presentan algunas faltas ortográficas y en otros casos se ve afectada la comunicación. Pero en sentido general se pudo apreciar el grado de disposición que presentan por las actividades recreativas.

2.3 Resultados de la observación.

Para hacer mas objetiva la presente investigación se pasará a analizar los resultados de las observaciones realizadas en la comunidad "La Guabina.

OBSERVACIONES	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
8	1. CALIDAD DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.			2	25	6	75
	2. MOTIVACIÓN DE LOS ADOLESCENTES.			3	37	5	63
	3.OFERTA DE JUEGOS DINAMICOS CON BASE EN EL BÉISBOL			7	87	1	13
	NIVEL DE PARTICIPACIÓN.			2	25	6	75

El primer aspecto de la guía de observación trata sobre la calidad de las actividades recreativas en función de los adolescentes. En este sentido se pudo comprobar que de las ocho observaciones realizadas durante los meses de Julio y Agosto del año 2010, seis fueron evaluadas de **Mal** lo que representó un 75% y dos de regular debiéndose en gran medida a la carencia de medios de enseñanza e ingeniosidad del promotor de recreación.

El segundo aspecto observado está relacionado con la motivación de los adolescentes con las actividades programadas. En este sentido se pudo llegar a la conclusión de que existía muy poca motivación por estas actividades, ya que el 63% de las observaciones realizadas proyectó que los adolescentes no se preocupaban por realizar juegos pasivos y de mesa. Este aspecto fue evaluado de **Mal**.

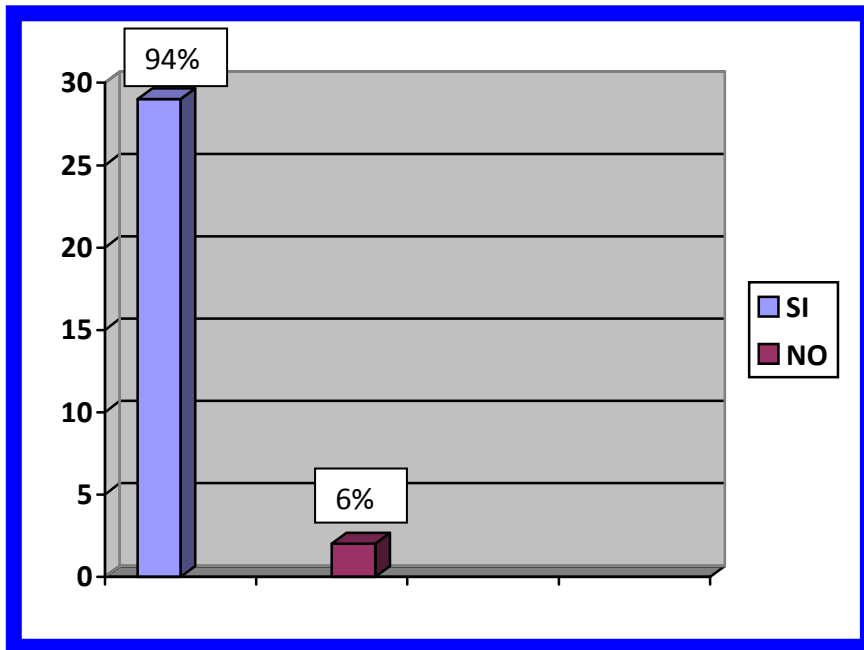
El tercer aspecto está dirigido a ver en que medida se ofertan juegos dinámicos que tengan como base el béisbol destinado a la recreación. En este sentido se pudo apreciar en las ocho (8) observaciones realizadas que solo una vez para un 88% se les ofertó actividades recreativas a los pobladores de este tipo de juego y fundamentalmente a los adolescentes de 12-14 años. Evaluándose de **Mal** este aspecto.

El cuarto y último aspecto se refiere al nivel de participación de los adolescentes en las actividades recreativas. Este aspecto es directamente proporcional con la motivación pues seis de las observaciones para un 75%, fueron evaluadas de **Mal** pues se constató que el nivel de participación fue bajo en gran medida por la propuesta recreativa ofertada que no cumplía con las expectativas recreativas de los adolescentes.

2.4 Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina".

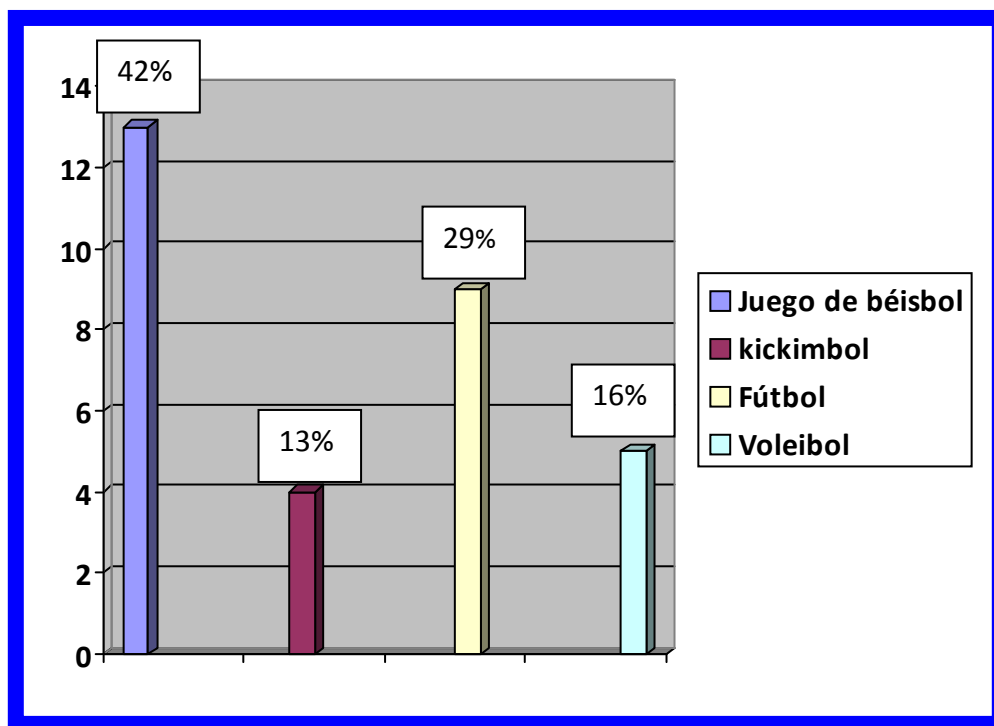
Se realizó una encuesta a los adolescentes con el objetivo de conocer los principales gustos y preferencias de los adolescentes relacionado con juegos basados en elementos básicos del béisbol.

Gráfico# 1. Preferencias por los juegos con pelotas en su recreación.



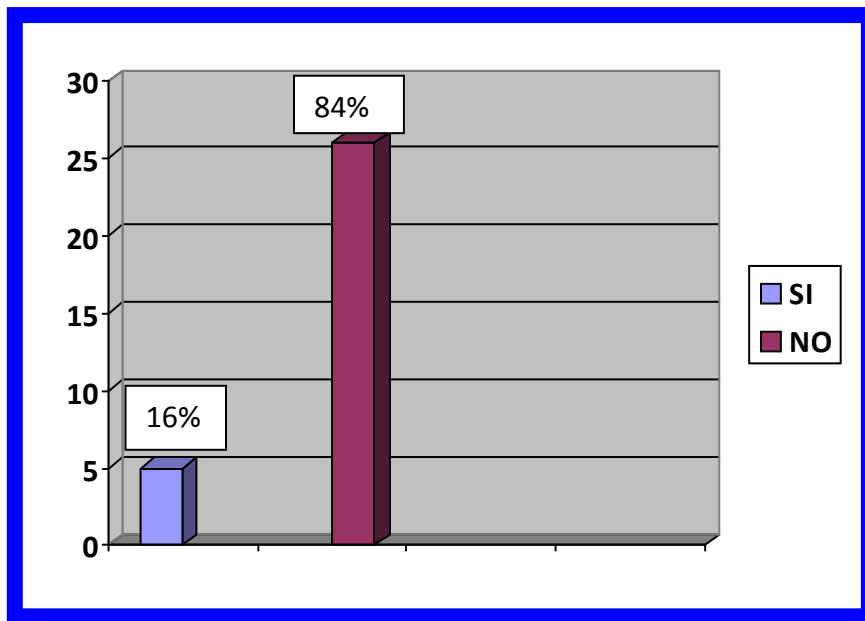
En la pregunta referente a las preferencias de los adolescentes por los juegos con pelota en su recreación ,29 (94%) de 31 encuestados afirmaron que preferían este tipo de juegos y solo 2 (6%) no tenían preferencia por los juegos con pelotas

Gráfico# 2 .Actividades o juegos con pelotas de mayor preferencia a realizar en el tiempo libre.



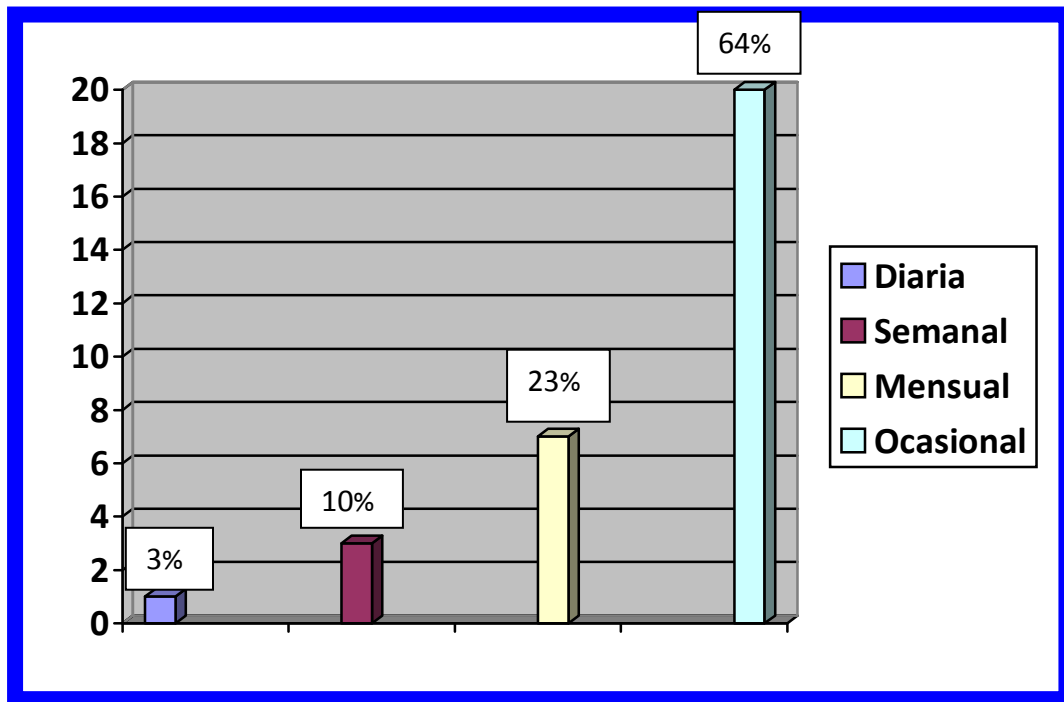
En la segunda pregunta referente a las actividades o juegos con pelotas de mayor preferencia a realizar en el tiempo libre, trece (42%) expresaron preferencias por el juego de béisbol, nueve (29%) dijeron preferir el fútbol, cinco (16%), expresaron su simpatía por el voleibol por sobre los demás deportes y cuatro (13%), prefieren el kickimbol.

Gráfico# 3. Conocimiento de las actividades recreativas ofertadas en la comunidad.



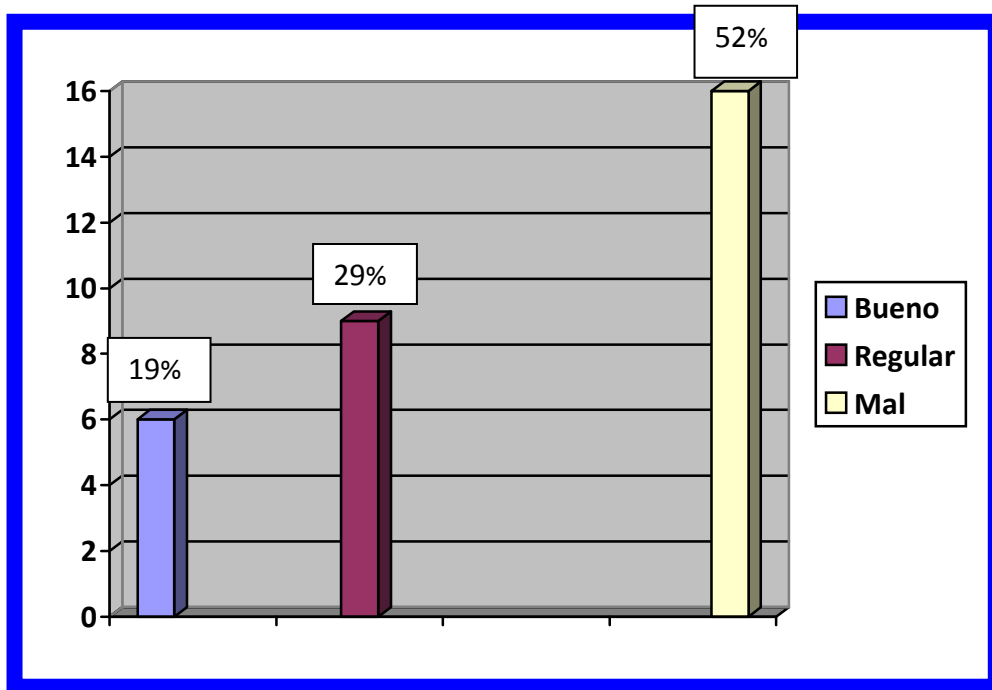
En cuanto al conocimiento de las actividades recreativas ofertadas en la comunidad, veintiséis adolescentes (84%), expresaron desconocimiento de las actividades recreativas que se ofertaban en la comunidad y solo cinco (16%), dijeron saber sobre las actividades recreativas que se ofertaban en la comunidad.

Gráfico# 4. Frecuencia con que se ofertan las actividades recreativas en su comunidad.



Continuando con la encuesta a los adolescentes se indago sobre la frecuencia con que se ofertan las actividades recreativas en su comunidad. Veinte (64%) de los encuestados expresaron que las actividades se desarrollaban de forma ocasional, siete (23%) dijeron que las actividades se daban mensualmente, tres (10%) afirmaron que se celebraban actividades recreativas semanalmente y 1(3%) expreso que en la comunidad efectuaban actividades recreativas todos los días de la semana.

Gráfico# 5. Valoración del trabajo de la recreación en la comunidad.



Por ultimo se pregunto sobre la valoración del trabajo de la recreación en la comunidad, donde dieciséis plantearon que lo consideran de malo, para un (52%), nueve de ellos de regular, para un (29%), mientras que solo seis, expresaron que el trabajo recreativo en la comunidad es bueno, para un (19%), de forma general existe deficiencias en la planificación y organización de las actividades que se ofertan en la comunidad.

2.5 Resultados de la entrevista realizada a los presidentes de los CDR

En este indicador el autor los utilizó para ver en que medida los presidentes de los CDR estaban identificados con la recreación de la comunidad. La entrevista se le realizó al 95% de los presidentes de la zona, lo cual ayudo arribar al siguiente análisis.

La primera pregunta de la entrevista que se relaciona con el conocimiento que tienen respecto a los juegos o actividades que se ponen en función de la comunidad para la

recreación, el 100% de los entrevistados plantearon su inconformidad por las mismas, debido a que eran muy inestables en su realización y además manifestaron que solo se le daban la opción de juegos de mesas como dominó, damas y parchís fundamentalmente y que en pocas ocasiones realizaban un programa a jugar.

La siguiente pregunta que trata sobre si solo con estas actividades recreativas abastecían las necesidades de la comunidad y en especial de los adolescentes, el 100% de los entrevistados expresaron que no eran suficientes para darle respuesta a las carencias de actividades recreativas de la comunidad y en especial de los adolescente, si se tienen en cuenta las características de esta edad. También hicieron referencia a que se debía realizar otros tipos de juegos por los cuales se sintieran más motivados los adolescentes para que utilicen su tiempo libre en actividades que les ayude a su formación como jóvenes revolucionarios.

La última pregunta que va dirigida a si consideraban que las actividades recreativas tiene gran trascendencia en la formación de los adolescentes, el 100% de los presidentes entrevistados manifestaron que le atribuían gran importancia a la utilización de los juegos recreativos para la formación de la personalidad de los adolescentes, ya que mediante ellos se educaban valores que van en función de la formación integral del adolescente. Además que utilizaban el tiempo libre en actividades importantes e interesantes para su formación.

2.6 Análisis de la aplicación de la técnica de intervención comunitaria.

El Fórum comunitario: se realizó una asamblea abierta con todos los presidentes de los CDR, miembros del consejo popular y los adolescentes sin distinguir el sexo ni edad. En esta reunión se realizó un debate sobre la necesidad de la práctica de la recreación física de la localidad sobre todo para la muestra investigada (adolescentes de 12-14 años). El objetivo de esta asamblea se cumplió ya que se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre importancia que reviste la práctica de la recreación física en adolescentes. Además que se pudo conocer mediante los presidentes de los CDR la cantidad de adolescentes correspondiente a la edad motivo de investigación (12-14años) También nos permitió en cierta medida conocer la preferencia de este grupo etario por los juegos deportivos en función de la recreación física. En la medida que se fue desarrollando

el debate fueron apareciendo nuevas opiniones y criterios al respecto las cuales se tuvieron en cuenta para una mejor organización a la hora de accionar en este sentido.

Conclusiones parciales del Capítulo II

Después de aplicar los métodos investigativos como la observación entrevista y encuesta se pudo apreciar que existe mala calidad en las actividades recreativas ofertadas a los adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina", escasa motivación y entre las actividades de mayor preferencia por los mismos, se encuentran los juegos de deporte con pelota.

CAPÍTULO III: Alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol que favorezcan la práctica de la recreación física en adolescente de 12-14 años de la comunidad "La Guabina", municipio Pinar del Río.

Este capítulo tiene como objetivo presentar una alternativa de juegos basados en elementos básicos del beisbol que favorezcan la practica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina" , municipio Pinar del Río, además se presentan algunas consideraciones para lograr implementar con éxito dicha alternativa.

¿Por qué alternativa?

Se asume el criterio de Akudovich (2004) al referir que se presenta alternativa cuando se reconocen antecedentes con iguales propósitos. Se precisa así que existen otras propuestas de solución al problema en el contexto, no obstante, no se considera esta propuesta como única y acabada, por el contrario, tiene el carácter de alternativa además, porque es susceptible de enriquecimiento y adecuaciones, concebida como un proceso que se desarrolla por etapas de manera sistematizada y coherente.

3.1 Componentes de la alternativa.

a. Introducción.

En la actualidad es preocupación de investigadores y estudiosos en general cómo favorecer la recreación física de los adolescentes y en especial los de las edades 12-14 años.

El indetenible desarrollo de la sociedad le propone a la recreación el reto, de preparar a la sociedad para que puedan enfrentar con independencia las transformaciones que le impone el vertiginoso desarrollo humano. Es precisamente dentro de este contexto en el que las cuestiones relacionadas con el mejoramiento del estado físico y psicológico de los adolescentes, entran a desempeñar su función.

Dentro de los propósitos de la recreación, está el de favorecer la recreación física y sana de la población y contribuir a la elevación de la calidad de vida de la misma.

b. Objetivo general:

Proporcionar los recursos teóricos y metodológicos necesarios que permitan favorecer la práctica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años.

c. Objetivo Específico:

1. Propiciar la incorporación a las actividades físico-recreativas a los adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina", municipio Pinar del Río.
2. Lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12-14 años.

3.1.1 Etapas de la alternativa

I. Etapa de organización y planificación del trabajo.

Esta constituye un momento importante en la concreción de las actividades que se desarrollarán, aquí se definen las acciones principales, se analizan las condiciones, el contexto, los recursos con que se cuentan para emprender el trabajo. Las acciones principales que formarán parte de esta primera etapa serán:

- a-) **Diagnóstico inicial** de la situación que presenta el estado actual de los adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina". Este diagnóstico permitirá obtener la caracterización general e individual del grupo de muestra, por lo que se podrán determinar las fortalezas y debilidades, así como la proyección de las acciones a tener en cuenta.
- b) **Estudio de documentos y bibliografía relacionada con el estado físico**, lo que permitirá profundizar en las causas, consecuencias, riesgos para la salud y tendencias actuales.
- c-) **Se sugiere la realización de actividades de capacitación**, en las cuales se presenten los fundamentos y concepciones generales sobre la conducta a seguir para favorecer la recreación en el grupo etario objeto de estudio.

II- Etapa de ejecución.

El accionar coherente de la alternativa, constituye un elemento necesario para garantizar su éxito, de ahí la significación práctica de este momento en el desempeño de las tareas en función de favorecer la práctica de la recreación física en adolescente de 12-14 años de la comunidad "La Guabina", municipio Pinar del Río

Para una adecuada ejecución de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol se hace necesario cumplimentar distintos pasos que garanticen el éxito del trabajo.

III - Etapa de evaluación y rediseño de la alternativa:

Esta etapa tiene la intención de analizar la funcionabilidad de la alternativa y la factibilidad de su aplicación en el contexto de la comunidad para favorecer la práctica de la recreación física en adolescente de 12-14 años.

El proceso de evaluación debe partir de los resultados alcanzados en el diagnóstico inicial, además se tendrán en cuenta los criterios de los principales implicados en su ejecución.

3.1.2 Principios de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol que favorezcan la práctica de la recreación física en adolescente de 12-14 años de la comunidad "La Guabina", municipio Pinar del Río

Para el logro del estado deseado se hace necesario el cumplimiento de los siguientes principios pedagógicos que sustentan la puesta en práctica de nuestra alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol que favorezcan la práctica de la recreación física en adolescente de 12-14 años de la comunidad "La Guabina", municipio Pinar del Río

Los principios como "postulados generales", permiten dirigir científicamente el desarrollo integral de la personalidad de los individuos y expresan las ideas esenciales sobre las cuales se puede sustentar el proceso del beneficio del estado de

salud, el cual requiere de interactividad, sistematicidad y control, para lograr mayores resultados.

Principios:

1. Papel rector de los juegos en la atención a los adolescentes.
2. La actividad física y su atención al estado físico y psicológico.
3. Los juegos y su influencia en la socialización de los adolescentes.
4. Importancia de los juegos en el desarrollo del bienestar social.
5. Satisfacción de los intereses y necesidades de los adolescentes en los juegos.
6. Carácter desarrollador, centra la atención en las características de los adolescentes y del entorno en que se desenvuelven, donde a partir de la preparación individual y grupal, exprese la capacidad para integrarse a un mejor nivel.
7. El proceso de la motivación: no viéndose como un simple ordenador de pasos mecánicos, aquí el profesor facilita que el adolescente alcance un nivel de progreso y satisfacción, el que podrá mostrar en su campo de acción, donde será evaluado conscientemente y pasará a una nueva etapa para alcanzar un nivel superior en su propósito.

3.1.3 Características generales de la alternativa

Inclusiva: Puede incluir otros adolescentes y otras actividades en cuanto a los intereses y necesidades.

Flexible: Su aplicación puede ser variada en correspondencia con las características de los entes y lugares (proceso de diagnóstico) y manteniendo en alto la creatividad y características de los adolescentes para evitar repeticiones monótonas.

Previsora: Dará la posibilidad de detectar las consecuencias más específicas y los juegos de menos aceptación.

Orientadora: Permitirá localizar dónde radican las principales dificultades para el logro del objetivo propuesto, a partir de lo cual podremos trazarnos nuevas estrategias que propicien una mayor objetividad en el mejoramiento de la práctica de la recreación.

Contextualizada: Porque se aplica en todas las etapas del proceso recreación física del adolescente.

Potenciadora: Por su contribución a incentivar la practica de la recreación física de los adolescentes de la comunidad y la formación de valores que lleva implícita la practica de la misma.

3.1.4 Fundamentación de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol para favorecer la practica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años.

La utilización de estos juegos basados en elementos básicos del Béisbol para favorecer la práctica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina" está suscitada por las particularidades que brinda el béisbol, nuestro deporte nacional, para su realización con diferentes fines tanto deportivos como recreativos en función de los adolescentes fundamentalmente.

La razón que motivó al autor a pensar en la puesta en práctica de esta alternativa de juegos fue en primer lugar, rescatar algunos de los juegos tradicionales que en su momento jugaron un rol en la adolescencia cubana. También se tuvo en cuenta estos juegos porque llevan implícito un dinamismo trascendental en la práctica, lo cual es de vital significación para los adolescentes de 12-14 años, si tenemos en cuenta las características de estas edades. Desde el punto de vista emocional marca una pauta porque se pueden sentir a plenitud ya que existe un cierto grado de satisfacción física y espiritual con la realización de esta alternativa de juegos.

Esta alternativa de juegos tiene como objetivo general favorecer la práctica de la recreación física del grupo de edad motivo de investigación, pero además servirá como fuente de reserva para la motivación e interés de la práctica de nuestro deporte nacional. Mediante la generalización de la alternativa de juegos se logrará una socialización imprescindible que garantizará, en cierta medida, la unidad y cohesión de este grupo de edad que es importante desde el punto de vista social garantizando el futuro de nuestra sociedad.

La alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol está dada por la singularidad del mismo (dinamismo, explosividad, formas de participación, etc.). Además

porque es nuestro deporte nacional y los adolescentes tienen la posibilidad de tener una mayor aproximación de ellos mediante diferentes vías comunicativas como son la prensa, la televisión y la radio. También les gusta imitar a algunos de los jugadores de nuestra provincia y otras del resto del país, y mediante ellos pueden satisfacer sus gustos y preferencias, de cierta manera con la realización de estos juegos.

Al seleccionar estos se tuvo en cuenta las siguientes características:

Pedagógica - educativa: ya que existirá un promotor o un técnico de recreación que le explicará la esencia del juego así como la importancia del mismo para el disfrute personal y colectivo, garantizando con ellos que se sientan a gusto y puedan seleccionar el que mas deseen y lograr el objetivo trazado que es la practica de la recreación física. Además que aumenta el conocimiento general de esos juegos tradicionales que tiene como base el béisbol posibilitando mediante su práctica la educación mejorando las relaciones interpersonales.

Formadora: Los juegos que forman parte de la alternativa poseen una estrecha relación entre ellos ya que provienen de la misma disciplina, el béisbol, además que los juegos por separados en cierta medida tributan a la recreación física mediante la utilización de los elementos básicos del béisbol formando en los adolescentes el conocimiento de nuestro deporte nacional.

Recreativa-participativa: El encargado de dirigir la actividad es el técnico de recreación o activista de la zona, demostrará todos los juegos a ejecutar y los adolescentes serán los autores fundamentales de la actividad ya que estarán disfrutando a plenitud de los juegos utilizando su tiempo libre en la recreación física permitiéndole una mayor satisfacción desde le punto de vista personal.

Además se tuvo en cuenta algunas razones específicas como son:

1. La importancia de los juegos pre deportivos en función de la recreación física aportando elementos basados en el béisbol.
2. El desarrollo lúdico donde el adolescente puede elegir cual de los juegos escoger para satisfacer las demandas recreativas.

3. Da la posibilidad de adquirir conocimientos respecto al juego basado en elementos básicos del béisbol mediante su realización.
4. Libre elección de los juegos por parte de los adolescentes según sus preferencias.
5. Cada uno de los juegos se pueden ejecutar de forma competitiva siempre y cuando los practicantes lo deseen.

3.2 Alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol.

La alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol está dada por la singularidad del mismo (dinamismo, explosividad, formas de participación, etc.). Además porque es nuestro deporte nacional y los adolescentes tienen la posibilidad de tener una mayor aproximación de ellos mediante diferentes vías comunicativas como son la prensa, la televisión y la radio

3.2.1 Objetivo general.

Proporcionar los recursos teóricos y metodológicos necesarios que permitan favorecer la practica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años partiendo desde la base del béisbol

3.2.2 Objetivo específico.

- Familiarizar los participantes principalmente a los adolescentes con los elementos básicos del béisbol y a su vez brindarle recreación sana y mejor calidad de vida.
- Aumentar la motivación de los adolescentes por los juegos basados en elementos básicos del béisbol.

3.2.3 Indicaciones metodológicas para la realización de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol en adolescentes de 12-14 años.

Para poner en práctica esta alternativa de juegos se debe tener buena comunicación y coordinación con los factores técnicos y directivos de la zona, la comunidad y los adolescentes.

1. Se debe realizar una amplia divulgación de los juegos que se van a poner en función de los adolescente mediante propagandas y el trabajo comunicativo de los CDR de la zona.
2. Tener concebido en que área se desarrollaran los juegos con vista a garantizar una buena organización, motivación y participación de los adolescentes y demás pobladores de la comunidad.
3. Cuando se realice cada juego darle propaganda mediante las vías establecidas para que tengan mayor connotación y ganar en participantes.
4. Esta alternativa de juegos deberán realizarse los fines de semanas por ser estos los de mayor asistencia de los adolescentes de la comunidad por tener mas tiempo disponible.
5. La alternativa de juegos es de libre elección para su participación en cada uno de los juegos.
6. Los interesados en participar en los juegos pueden, si lo desean, estar en más de uno.
7. Con el propósito de aumentar la motivación se desarrollaran competencias en cada juego con los equipos participantes.
8. En casos especiales se pueden tomar en consideración la modificación de algunas de las reglas propuestas en los juegos para ganar en motivación y participación por parte de los participantes.

3.2.4 Alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol.

No	Nombre de los juegos	Lugar	Horario		
			M	T	N
1	Al taco.	Comunidad	x	x	
2	Pelotica a la mano	Comunidad	x	x	
3	Kickimbol	Estadio de béisbol de la comunidad		x	
4	Tiro al barril	Estadio de béisbol de la comunidad		x	
5	Pon la bola en juego	Estadio de béisbol de la comunidad		x	
6	Dominio de la bola con el bate	Comunidad	x	x	
7	Gato viejo	Estadio de béisbol de la comunidad		x	
8	Quimbumbia	Comunidad	x	x	

Juego# 1. Al taco.

Objetivo: Incrementar la motivación por el contacto con la bola mediante la realización del swing.

Desarrollo: Este juego se realizará en equipos de dos (2) o tres (3) participantes por cada uno de los equipos este consiste en que se realizará un juego que solo se pondrá en práctica de forma más directa el bateo, ya que será en gran medida el factor fundamental para obtener la victoria. Cuando se comience a jugar uno de los dos equipos, por mutuo

acuerdo, irá a batear y el otro a fildear. La duración de este juego será por Inning. o por cantidad de carreras realizadas.

Materiales: Pelota pequeña de cuero blando o un pomito plástico y un bate de madera sin medidas oficiales.

Reglas:

1-La victoria estará en dependencia de la variante de juego utilizada. Si se juega por inning, ganara el equipo que cuando se termine los inning establecidos tenga mayor número de carreras. Si se juega por cantidad de carreras ganará el equipo que llegue a la cifra establecida.

2- El equipo estará integrado como máximo por tres integrantes.

3- El terreno de juego será en dependencia de las características del sitio donde se jugará.

4- En este juego no se realiza corrido de bases.

5- Cuando se está jugando 2 vs 2 están en el campo un pitcher y un jardinero.

6- Cuando se juega 3 vs 3, se coloca un pitcher y dos a la defensa.

7- Será declarado out a un bateador cuando falle 2 swings, realice dos foul o cuando la conexión sea cogida por los jugadores a la defensiva de aire cuando es de fly y cuando es de rolling si llega con potencia al fildeador.

8- No existirá un home que pueda marcar los strike o bolas del lanzador.

9- Si se juega contra una pared se pintara un cuadro o círculo a la altura de las rodillas a la cintura quedando marcada la zona de strikes

Juego 2: Pelotica a la mano.

Objetivo: Contribuir a la recreación de los adolescentes mediante acciones de juego de béisbol.

Desarrollo: Este juego se celebrará en cualquier lugar que reúna las condiciones para su ejecución fundamentalmente enclavado en la comunidad. Se jugaran con dos equipos que lucharan por la victoria, uno ira a la ofensiva y el otro a la defensiva, esto se realizará por un sorteo de los capitanes de equipos. Este se realizará por inning o por cantidad de carreras realizadas. Solamente se bateará por el suelo.

Materiales: Tres bases que pueden ser de cualquier material o se pueden pintar en el suelo y una pelota que se pueda batear con la mano y no cause daños en la anatomía de los participantes.

Reglas:

- 1- Los equipos estarán integrados por 10 participantes y solo 5 estarán en el juego.
- 2- Se pueden realizar cambios de los jugadores del equipo en cualquier momento del juego.
- 3- Se jugarán con tres bases que se encontraran a una distancia de 30 pies una con relación a otra.
- 4- Solo se podrá batear por el área estimada entre las bases de primera y segunda.
- 5- Solo se puede batear de rolling o línea por debajo de la cabeza.
- 6- El que batee de fly será out.
- 7- Cuando se este en base no se puede adelantar hasta que no batee el compañero que le corresponde el turno.
- 8- Se jugarán a 5 inning o a 10 carreras.
- 9- Ganará el equipo que terminado los cinco inning tenga la mayor cantidad de carreras anotadas o el que anote 10 carreras.

Juego#3: Kickimbol

Objetivo: Mejorar la socialización de los adolescente mediante la ejecución de las habilidades deportivas.

Desarrollo: En este juego se conformarán dos equipos hasta nueve participantes cada uno. Consistirá en realizar un juego de béisbol, pero con la diferencia que se le pegará con el pie a la hora de batear y el pitcher lanzara la bola rasante por el suelo. Podrá ser competitivo o no en dependencia de las preferencia de los practicantes.

Materiales: Terreno de cualquier dimensión, un balón de fútbol, de voleibol u otro con características similares, cuatro bases o almohadillas.

Reglas

1. Se jugará de dos a cinco out en dependencia de los que se acuerde antes de comenzar la partida.
2. Se podrá jugar con dos o tres bases en dependencia de la cantidad de participantes.

3. El lanzador se situará a una distancia de diez metros del home, donde se encontrará el que estará pateando.
4. El jugador que se encuentre en la posición de bateo lo realizará con el pie y lo golpeará con cualquier parte de este.
5. Se declarará ponche al bateador que falle el pateo o conecte dos foul.
6. El equipo vencedor será el que realice la mayor cantidad de carreras posibles.
7. Se jugará por inning o por la mayor anotación de carreras posibles.
8. Se puede batear de fly, roling o de línea.

Juego# 4: Tiro al barril

Objetivo: Lograr la precisión en el tiro a corta y media distancia.

. **Desarrollo:** Este juego se podrá realizar por equipos o individual. El mismo se basa en realizar 10 tiros a una distancia de 10 o de 20 metros señalado por el técnico con dirección al objeto que previamente estará ubicado en el terreno. El objetivo será conectarle la mayor cantidad de veces posibles en los diez lanzamientos que realizará cada uno de los participantes en el juego.

Materiales: Diez pelotas pequeñas de cualquier material que se puedan lanzar con facilidad y un cajón, caja u otro objeto al cual se le pueda conectar a una distancia determinada

Reglas

1. Se desarrollara de forma competitiva.
2. En caso de existir muchos participantes en el juego se realizará eliminación sencilla teniendo en cuenta las veces que le conecta al objeto.
3. Cada uno de los participantes tendrá 3 oportunidades de tirar por cada ronda.
4. La distancia para realizar los lances se determinaran en dependencia de los participantes.
5. Cuando se juega por equipos deben tirar todos los integrantes del mismo y después los del otro equipo y se declarará ganador el equipo que sumado todos los lances tenga la mayor cantidad de contacto con el objeto.

Juego # 5: Pon la bola en juego

Objetivo: Colocar la bola hacia una dirección del terreno mediante la ejecución del bateo..

Desarrollo: Este juego se realizará por equipos conformados cada uno de cuatro a nueve

participantes donde la acción de batear se desarrollará de forma individual, es decir, el que le corresponde el turno al bate ejecutará el bateo sin que se le lance la bola. Esta conexión se realizará en la dirección que le oriente el profesor que se encuentra al frente de la actividad y no debe batear de fly. Cuando realice la conexión tiene que realizar todo el recorrido por las bases como un juego de béisbol normal.

Materiales: Una pelota, un bate de cualquier característica y tres bases que pueden ser con algún objeto específico o se puede marcar en el suelo

Reglas

1. Si no batea en la dirección que se le orienta será declarado out.
2. Se tiene que realizar el swing con el bate que se haya determinado.
3. Si realiza cuatro swings fallidos se declarará ponchado.
4. El equipo ganador será el que anote la mayor cantidad de carreras en el transcurso del juego.
5. Cada vez que ejecute la acción de batear debe hacer el recorrido de las bases según la conexión.
6. Para que la carrera sea válida debe haber recorrido todas las bases de forma correcta teniendo en cuenta las orientaciones establecidas por el técnico que se encuentra al frente de la actividad.

Juego#6: Dominio de la pelota con el bate.

Objetivo: Lograr la precisión y coordinación de movimiento del alumno para el contacto con la pelota, así como para la determinación de la zona de golpeo mas positiva en el bate.

Desarrollo. Este juego se realizara de forma individual, cada alumno desarrollara su actividad cuando concluya la del que esta en acción en ese momento. Se contara una a una todas las dominaciones de los participantes en su turno con el objetivo de saber quien realiza la mayor cantidad y determinar un ganador.

Materiales: Bate y pelota normales.

Reglas

1. Se realizara el dominio con una sola mano aunque podrán cambiar de mano siempre que no se interrumpa el movimiento
2. Terminara la acción de jugador que este en ese momento jugando si interrumpe su

movimiento o cae la pelota al suelo.

3. Ganara el alumno que mayor cantidad de dominaciones realice ininterrumpidamente

Juego#7. Gato viejo.

Objetivo: Lo fundamental de este juego lejos de familiarizar a los alumnos con algún elemento técnico del beisbol, es el de la recreación y motivación de los participantes.

Desarrollo. Se jugara con dos bases y el home y 2 o 3 participantes, el juego se desarrollara al suave a 2 strikes o 3 foul y se atraparan 3 out, además de capturar la pelota de aire o sacar out en las bases se le podrá sacar out al bateador corredor lanzándole la pelota antes de que llegue a la base, se podrá delimitar el terreno a no mas allá de 50 metros.

Materiales: Dos bases, bate o pedazo de madera que sirva con ese fin, pelota de goma blanda o de tela preferentemente de medias y espacio de terreno nunca menor de 30 metros

Reglas

1. Se considerara out si el bateador falla un swing y conecta dos foul.
2. Se decretara out el bateador que falle dos swings o conecte dos foul.
3. El jugador a la defensa no podrá lanzarle la pelota de la cintura hacia arriba al bateador corredor, de hacerlo se le sancionara restándole un out y haciendo anotar en carrera al bateador corredor
4. De estar delimitado el terreno el homerun valdrá 2 carreras
5. El juego se efectuara a 7 carreras o 5 inning

Juego#8: Quimbumbia.

Objetivo: Se persigue la orientación espacial, percepción y el autodomínio para el lanzamiento a larga, mediana y corta distancia.

Desarrollo. Se jugara entre dos equipos de 2 o 3 participantes, los inning concluirán cuando se completen los out en correspondencia con la cantidad de jugadores, es decir dos jugadores dos out, tres jugadores tres out. Se colocaran dos bloques como marca para batear, en una esquina al frente se colocara la quimbumbia, con un pequeño golpe se le pegara en la punta de la misma para provocarle una pequeña elevación que le permita conectar al jugador. Se jugara en un terreno abierto.

Materiales. Pedazo de madera de entre 25 y 35 cm y uno más pequeño de 5cm.

Reglas

1. Se considerara out si el bateador falla 2 swings.
2. Se considerara out cuando el fildeador capture la quimbumbia de roling en movimiento o de fly.
3. Cuando se agarre la quimbumbia sin movimiento se lanzara hacia los bloques si golpea la quimbumbia el bloque se considerara out.
4. Los puntos serán calculados por tramos de la misma medida del bate, multiplicando por 5.
5. Si al calcular los puntos el calculo es por encima de lo estimado y se comprueba se decretara out.
6. Ganara el equipo que primero llegue a mil puntos.

3.3 Valoración teórica de los especialistas.

Valoración crítica de Especialistas

Para conocer el criterio o valoración acerca de la propuesta presentada de los juegos basados en elementos del béisbol y si reúne los requisitos para su puesta en práctica en futuras investigaciones.

Los especialistas que realizaron su valoración los cuales dos son dos másteres y tres especialistas en béisbol expresaron de forma general la importancia y trascendencia que los juegos aplicados tendrán en los adolescentes para mejorar la recreación. Hicieron referencia también a las características de cada uno de los juegos que componen la alternativa considerando que a pesar de contribuir a la recreación iba a contribuir al incremento del conocimiento y la preferencia por la práctica del béisbol. Estuvieron de acuerdo con la fundamentación teórica realizada, ya que es bastante abarcadora y específica propiciando un buen dominio y realización de cada uno de los juegos. Además que a pesar que los juegos tienen elementos basados en el béisbol tiene características que los diferencia dándole con ello mayor peculiaridad y dinamismo que propiciará una mayor acogida por parte en adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina", por ser esta una población del campo, de obreros y campesinos en su mayoría. De forma general expresaron los cinco especialistas de manera unánime que la alternativa de juegos cumple con las características que deben poseer respecto a su efecto, aplicación, viabilidad y relevancia,

partiendo de las posibilidades reales de aplicación de esta alternativa de juegos, garantizando que en futuras investigaciones se pueda generalizar y enriquecer esta opción.

3.4 Valoración práctica de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol.

3.4.1 Guía de observación. (2 Momento).

OBSERVACIONES	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
8	1. CALIDAD DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.	6	75	2	25		
	2. MOTIVACIÓN DE LOS ADOLESCENTES.	7	88	1	12		
	3. OFERTA DE JUEGOS DINAMICOS CON BASE EN EL BÉISBOL	6	75	2	25		
	4. NIVEL DE PARTICIPACIÓN.	7	88	1	12		

El primer aspecto observado trata sobre la calidad de las actividades recreativas en función de los adolescentes. En este sentido se pudo comprobar que de las ocho observaciones realizadas durante los meses de julio y agosto del año 2010, seis fueron evaluadas de bien, para un 75% y dos de regular, debiéndose en gran medida a la implementación de nuevos medios de enseñanza a la superación metodológica del promotor de recreación.

El segundo aspecto está relacionado con la motivación de los adolescentes con las actividades programadas. En este sentido se pudo llegar a la conclusión de que se logro

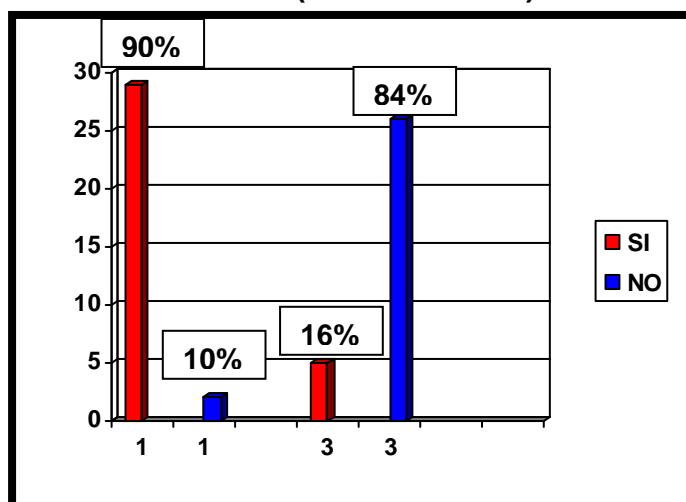
motivar a los adolescentes de 12-14 años por las actividades recreativas y en especial por la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol ya que esta alternativa de juego satisfacía sus necesidades recreativas pues 7 observaciones (88%) evaluaron de **Bien** la motivación de los adolescentes, justificando así la buena aceptación de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del beisbol y una (12%) expresó que todavía era regular la motivación.

El tercer aspecto está dirigido a ver en que medida se ofertan juegos dinámicos que tengan como base el béisbol destinado a la recreación. En este sentido se pudo apreciar que de las ocho (8) observaciones realizadas siete fueron evaluadas de **Bien** para un (88%) arrojando que se estaba aplicando juegos recreativos dinámicos con base en el béisbol en la comunidad y en especial a los adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina" y una observación para un (12%) expresó que era regular la aplicación de juegos de este carácter.

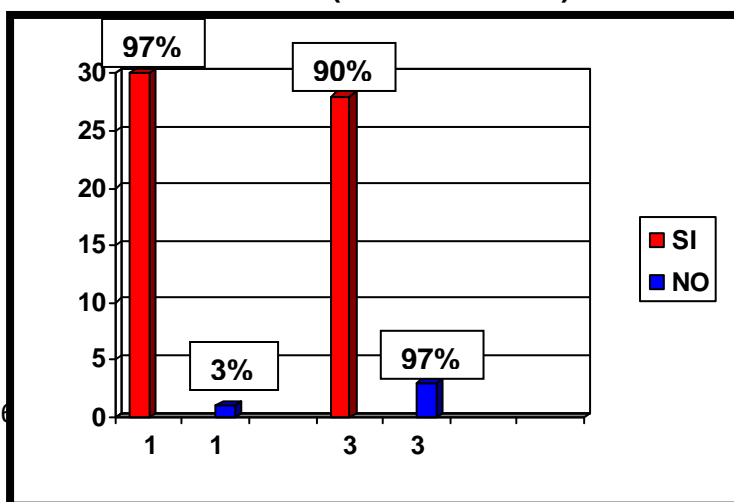
El cuarto y último aspecto se refiere al nivel de participación de los adolescentes en las actividades recreativas. Este aspecto es directamente proporcional con la motivación, fue evaluado de **Bien** pues 7 observaciones para un (88%) constato que el nivel de participación aumento en gran medida por la propuesta recreativa ofertada y el nivel de aceptación de los adolescentes y solo una para un (12%) dijo que era regular el nivel de participación de los adolescentes de 12-14 años.

3.4.2Guía de encuesta. (1 y 2 Momento).

DIAGNOSTICO (ENCUESTA #1).



VALORACIÓN (ENCUESTA #2).



1-Preferencias por los juegos con pelotas en su recreación.

3- Conocimiento de las actividades recreativas ofertadas en la comunidad

-Como se puede apreciar en los gráficos anteriores después de comparar las preguntas de las encuestas 1 y 2 se puede observar que en la pregunta (Preferencias por los juegos con pelotas en su recreación) en la primera encuesta 28 de 31 adolescentes para un 90% prefieren los juegos de deportes con pelotas en su recreación, en la segunda encuesta 30 de 31 encuestados para un 97% admite que prefieren en su tiempo libre recrearse con juegos de deportes con pelotas lo que demuestra un incremento en la preferencia de los adolescentes por estos juegos después de aplicada la alternativa de los mismos.

-En cuanto al (Conocimiento de las actividades recreativas ofertadas en la comunidad) en la primera encuesta cinco encuestados para un 16% afirmaron que tenían conocimiento sobre las actividades recreativas ofertadas a la comunidad y veintiséis para un 84% expreso que no tenían conocimiento en lo que a actividades recreativas se trataba, después de la implementación de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del beisbol y aplicada una segunda encuesta veintiocho para un 90% expresaron conocimiento sobre lo que se ofertaba en cuanto actividades recreativas se ofertaban en la comunidad para los adolescentes de 12-14 años, lo que demostró a las claras la buena promoción y ejecución de dicha alternativa.

2-Actividades o juegos con pelotas de mayor preferencia a realizar en el tiempo libre.

En esta pregunta en la primera encuesta doce encuestados para un 42% preferían el juego de béisbol como primera opción recreativa de los juegos de deportes con pelotas, nueve para un 29% dijo que les gustaban más el fútbol por ser el deporte universal, cinco preferían el kickimbol y cuatro el voleibol ya en la segunda encuesta hubo un aumento de preferencia por los juegos basados en elementos básicos del béisbol pues veintidós de los encuestados para un 71% expresó el gusto y la motivación por este deporte y los juegos derivados del mismo, de la misma forma aumentó la preferencia por el kickimbol pues siete (23%) expresó

su agrado por este tipo de juego, dejando solo para el futbol y el voleibol un 3% respectivamente después de aplicada la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol.



Cuestionario	Diarias	%	Semanal	%	Mensual	%	Ocasional	%	B	%	R	%
4. Frecuencia con que se ofertan las actividades recreativas en su comunidad.	25	81	6	19	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Valoración del trabajo de la recreación en la comunidad	-	-	-	-	-	-	-	-	27	87	4	13

En cuanto a la frecuencia con que se ofertan las actividades recreativas en su comunidad en la primera encuesta veinte encuestados para un 64% expresó que de forma ocasional se

ofertaban actividades recreativas en la comunidad, siete para un 24% dijo que se ofertaban actividades recreativas mensualmente, tres (10%) dijo que estas se realizaban semanalmente y el 3% (1) sintió satisfacción al afirmar que se realizaban actividades físico recreativas todos los días de la semana; después de aplicada la alternativa de juegos se pudo apreciar un cambio sustancial en la asiduidad de la frecuencia de realización de actividades recreativas pues veinticinco adolescentes para un 81% expresó con gratitud la aplicación de actividades físico recreativas diariamente, de igual forma seis dijeron que todavía las actividades recreativas son ofertadas semanalmente por lo que desean mas frecuencia en la realización de las mismas.

Para la valoración del trabajo de la recreación en la comunidad en la primera encuesta los adolescentes expresaron su desagrado por el mal trabajo realizado en la comunidad por los promotores de la recreación y así lo expresaron, dieciséis encuestados para un 52%, nueve de ellos dijeron que el trabajo en la comunidad por los promotores de recreación era regular para un 29% mientras tanto seis adolescentes para un 19% afirmaron estar complacidos con el trabajo realizado por los promotores de recreación lo cual los evaluaron de bueno. Al aplicarse la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol veintisiete adolescentes para un 87% calificaron de bueno el trabajo realizado por los promotores de recreación y expresaron satisfacción por la mejoría en la oferta de actividades recreativas para dicho grupo etario y cuatro adolescentes (13%) expresaron que se podía mejorar aún más las ofertas físico-recreativas por lo que consideraba que el trabajo realizado hasta el momento era regular.

CONCLUSIONES

1. Los estudios realizados aportaron diversos conocimientos desde el punto de vista metodológicos, permitiendo adentrarnos en la recreación física en los adolescentes.
2. Los adolescentes entre 12-14 años de la comunidad "La Guabina", municipio Pinar del Río carecen de oferta de actividades físicas recreativas que favorezcan la práctica de la recreación física basada en elementos básicos del béisbol.
3. La alternativa de juegos seleccionada esta basada en elementos básicos del béisbol para favorecer la práctica de la recreación física en adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina" , municipio Pinar del Río.
4. El criterio de los especialistas avala la objetividad de la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol en función de la práctica de la recreación física de los adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina", municipio Pinar del Río.

RECOMENDACIONES

1. Que esta investigación sirva de base para futuros estudios donde se indague mas a fondo sobre el impacto positivo sobre el sector poblacional investigado y comunidad en general.
2. Que la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol se haga extensiva a otras comunidades con características similares para su generalización.
3. Que la alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol se pueda quedar entre los programas de recreación física de la comunidad.

Bibliografía

1. Amparo Torres, Mayra. Y. (2000). Folleto de Teoría y Práctica de los juegos. Material reformativo de apoyo a la docencia. La Habana, EIEFD.
2. Amparo Torres Mayra y col. (SA). Fundamentos generales de los Juegos. Bosquejo histórico del origen y surgimiento de los juegos. En su: Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. Material Referativo de Apoyo a la Docencia. CD municipalización.
3. Arias, H. (1995) La Comunidad y su personalidad, educación salud. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
4. Arnolt Robert y Charles Gaines, 1991. Seleccione un deporte. Ed Paidotribe 355 p.
5. Antón García, Juan L. 1995 Entrenamiento deportivo de la edad escolar (bases de aplicación. Ed. Línea offset, SL. Barcelona, 308 p.
6. Averoff Ruiz, Ricardo: Bioquímica de los ejercicios. Ciudad de la Habana Ed. Pueblo y Educación. 134 p.
7. Arzauz, LI. (1996). La Investigación social en el planeamiento de comunidad con participación ciudadana e institucional en participación social; desarrollo urbano. Universidad de La Habana, Humanísticas; Universidad de (Camagüey)
8. Barrios Recio Joaquín 1986, Manual para el deporte de iniciación y desarrollo... Ed. deportes – 140 p.
9. Bakker, F. C. (1993). Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones. Madrid, C.S.D. Morata
10. Bayer, C. (1986) La Enseñanza de los juegos deportivos. Barcelona, Editorial Hispano Europea
11. Bermúdez Arencibia, Ricardo 1997 Tema de fisiología del ejercicio físico. Ed Pueblo y Educación, 178.
12. Bill Pearl. 1993 La musculación. Preparación a los deportes acondicionamiento general. 4ta edición Barcelona, 431 p.

13. Blazquez, D. (1982) "Elección de un método en Educación Física: las situaciones - problema". En Apunte de educación física y medicina deportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona, INEF
- 14._ (1982). "La Educación Física en preescolar: una didáctica aplicada". En Apunte de educación física y medicina deportiva, vol. XIX Septiembre nº 75: 185-196. Barcelona, INEF.
- 15._ (1992). "La iniciación deportiva y el deporte escolar". Zaragoza, INDA.
16. Bozhovich, L. I. (1976) La Personalidad y su formación en la edad infantil: investigaciones psicológicas. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
17. Caballero Rivacoba María Teresa 2004, Libro "Intervención Comunitaria"
18. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.-Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
19. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona, Paidotribo.
- 20._ (1997). "Didáctica de la Educación Física" En Castejón F.J. y otros: Manual del Maestro Especialista en Educación Física. Madrid, Pila Teleña
21. Cañizares. M. (2005) Psicología y actividad física; su aplicación en la educación física, deportes y rehabilitación. Ciudad de La Habana, /s.n./.
22. Casales, J. (2003) Psicología social. Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.
23. Cuba. INDER. (2000). Programa de preparación del Deportista, Béisbol.
24. Díaz de Los Reyes, S. (2003). Programa de Cultura Física Terapéutica adaptado a la disminución ponderal. Tesis de Maestría (Maestría en Cultura Física Terapéutica). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
25. De Knop, P. (1990) "Filosofía de la animación en deporte para todos". II Curso internacional de animadores de deporte para todos. Nivel A - FISpT. Málaga 30 de julio a 4 de agosto de 1990. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura.
26. Dirección General de Deportes. UNISPORT

27. De Miguel Badesa, S. (1995). "Perfil del animador sociocultural". Madrid, Narcea.
28. Domínguez, L. (2003) Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud; selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
29. Ealo de la Herrán, J. (1984).Béisbol. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
30. Ealo de la Herrán, J. (SA).Béisbol Técnico-Táctico. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
31. Elkanin, P. (1984). Psicología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
32. Fernández Ortega, Jairo A. (2001). ORIGEN: II Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE 27 al 29 de Septiembre de 2001. Bogotá, D.C., Colombia.
<http://www.redcreacion.org/documentos/simposio4if/EOsorio.html>
33. Fírvida, C. Z. (2000). Apuntes sobre la ludoteca y la lúdica. Santa Clara. Facultad de Cultura Física Villa clara.
34. Fírvida, C. Z. y Castro, S. (1988). Análisis de las actividades recreativas de los adolescentes y jóvenes. Trabajo investigativo. Santa Clara. Facultad de Cultura Física Villa clara.
35. Fonseca Marqués, A. (1998).Béisbol. Preparación Técnico Especial. La Habana, Editorial Científico-Técnica
36. Fox. Eduardo 1992 Fisiología del deporte..Editorial Médica Panamericana, 779 p.
37. Freund, John. 1999 Estadística fundamental moderna. La Habana. E.D Pueblo y Educación, 156 p.
38. Galeana, Silvia y Sainz José Luis (2001). Estrategias de participación social para el desarrollo comunitario. Desarrollo comunitario. México, Editores Buena Onda, S.A.
39. Gallardo, J. (2000). El rescate de los juegos y tradiciones populares. (Fotocopia).
40. García Montes, María Elena (1986). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
41. Gamboa de Vitelleschi, S. (2001). El juego en el contexto escolar. Buenos Aires. (Fotocopia de la Revista Digital de Educación Física y Deportes). <http://www.efdeportes.com>

42. García Rubio, Mayda (2007). La Adaptación en la cultura física, tomo1; maestría de actividad física comunitaria
43. García C. Julia de la C (s/a) Estudios sobre el comportamiento actual de la Recreación en los Consejos Populares.
44. Giner, Salvador. (SA). Sociología. Naturaleza de la sociología. Definición de la sociología. En: Col. Curso de Formación de trabajadores sociales. Selección de lecturas sobre Sociología y trabajo social. CD Maestría.
- 45_ (1997). Organización de Actividades y manifestaciones deportivas; Animadores Deportivos; Máster en Dirección y Gestión Deportiva, Málaga, UNISPORT, (Inédito).
46. Goenaga, Juan A Martínez de Osaba y (2002) Cultura física y deportes: génesis, evolución y desarrollo. (Hasta la Inglaterra del siglo XIX)
47. González González, Martín. (2006). Desarrollo comunitario sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) La Habana. CIE "Graciela Bustillo".
48. Guyton, Arthur C, 1987 Fisiología Humana 6ta Edición. Ed interamericana, 704p.
49. Hernández López, N. (2000) La actividad de juegos como medio para alcanzar la relación inter materia en alumnos de educación primaria. Tesis de Maestría (Maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
50. Hernández Moreno, José (1996). Fundamentos del deporte; análisis de La estructura de juegos deportivos. Barcelona, Editorial INDE
51. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994) "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas" En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona, INEFC
52. Kapman, V. L. 1989. Medicina Deportiva.. Ciudad Habana. Edición Pueblo y Educación, 264 p.
53. Kon, I. S. (1990) Psicología de la edad juvenil. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

54. Lamb, D .R. (1985) Fisiología del ejercicio respuestas y adaptaciones", Madrid, A. Pila Teleña.
55. León, M. (2004) "Bioquímica Bases para la Actividad Física". Ciudad de La Habana, Editorial "Deportes.
56. León Oquendo, Marcial (2007). Respuesta adaptativa del suministro energético y su relación con las capacidades físicas en el sujeto que realiza actividad física sistemática; tema 2; maestría de la actividad física comunitaria. Ciudad de La Habana.
57. Leontiev, A. N. (1978). Fundamentos psicológicos del juego preescolar. La Habana. Folleto para maestros. MINED.
58. López Rodríguez, Alejandro. (2003). Hacia un enfoque integral físico educativo, Habana, Editorial Deporte.
59. 1998) El Trabajo comunitario rural; apuntes para una reflexión", ponencia presentada a la IV Bial de Estudios Socioculturales. Camagüey, Editorial Abril.
60. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes Oposiciones de B.U.P. y F.P. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico.
61. _.(1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona, INEFC
62. Menshikov, H B. y N. I. Volkov, (1990). "Bioquímica", Moscú, Editorial Vneshtorgizdat..
63. Miranda, Jorge, (2001) Los Factores culturales en el desarrollo comunitario. Desarrollo comunitario. México, Editores Buena Onda, S.A, pp. 218- 240.
64. _ (1996). La Recreación y la animación deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Salamanca
65. Mischenko, V S, Monogarov, V D. "Fisiología del deportista."(Bases científicas de la preparación, fatiga y recuperación de los sistemas funcionales del organismo de los deportistas de alto nivel). Edit. Paidotribo, Barcelona, 1995.
66. Morehouse, R. y M. Miller "Fisiología del Ejercicio".
67. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga
68. Morales Sierra. M.E. (2004).

69. Nasser, D. (1993). Curso de especialización en ocio y recreación deportiva. Principios y objetivos básicos de la Animación Deportiva, perfil y tareas del animador. Madrid. I.N.E.F.
70. Osorio Correa, Esperanza (2005) Desde donde construir contextos de ocio y recreación desde y para la infancia y la juventud. ORIGEN: IV Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Mayo 19 al 21 de 2005. Cali, Colombia.
71. Olivera, J. 2003 Programas y contenidos de la educación física. deportiva en BVP y FP. Ed Paidotribo 779 p.
72. Oramas Delgado, M. (2003). Conferencia de Espirometría. Tesis de Maestría (Maestría en Cultura Física Terapéutica). Ciudad de La Habana. Instituto de Neumología, a Centro Benéfico Jurídico.
73. Pastor Pradillo J. L. (1979). "Importancia y valoración de la Educación física y de los Deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, diciembre, n^o 114: 79-81.
74. Pazos, F. y A. Forrellat (1990) "Selección de Temas de Bioenergética", Ciudad de La Habana, Editorial EMPES.
75. Pérez Goñi, J. I. (1989). Líneas metodológicas para una mayor independencia del alumno en la actividad física. Ciclo Secundaria, Enseñanzas Medias. Apuntes de Educación Física. Barcelona, Junio- Septiembre, 16-17: 87-94.
76. Pérez Sánchez, Aldo (1997) Recreación; fundamentos teórico- metodológicos. Ciudad de La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"; Departamento de Recreación y Turismo.
77. Piaget, J. (SF). Tendencias de la investigación en las ciencias sociales Madrid. Editorial Alianza. Fotocopia).
78. Pieron M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid, Gymnos.
79. Platonov, V. N. (1991) La Adaptación en el Deporte", Barcelona, Editorial Roca S.A.
80. ___ (1990) "Teoría y metodología del entrenamiento deportivo", Barcelona, España, Editorial Roca S.A.

81. Ramírez Rodríguez, Jorge Alberto (1999). Programación y evaluación en recreación sistema de seguimiento y evaluación – ese ORIGEN: I Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación Vicepresidencia de la República- Coldeportes –FUNLIBRE 25 al 27 de Noviembre de 1999. Paipa, Colombia.
82. Sánchez, Alipio, (1991) Psicología Comunitaria, bases conceptuales y operativas. Métodos de intervención. Promociones y Publicaciones Universitarias, S.A, Barcelona, España.
83. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
84. Sklorz Martin (1985) Tenis de mesa. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica. – 146 p
85. Tamayo Buitrago, Gerardo (2003) Fenómenos recreativos en los juegos infantiles en los parques de Pereira. ORIGEN: III Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Julio 31 a Agosto 2 de 2003. Bogotá, Colombia
<http://www.redcreacion.org/documentos/simposio3vg/MMArtazcoz.html>
86. Trigo Aza, Eugenia. 1994 Aplicación del juego tradicional en el currículo de Educación física. Vol. II. Ed paidotribo, 277 p.
87. Urrutia Barroso, Lourdes de (2006). Sociología y trabajo social aplicado; selección de lecturas. La Habana, Editorial Deportes
88. Vigotski, L. S. (1994). Zona de desarrollo próximo en el niño y proceso de construcción del conocimiento. México. Editorial SEP. (Fotocopia).
89. Violich, Vladimir. (1998). Trabajo necesario en la comunidad. Moscú, Editorial Progreso.

Anexo 1

Guía de observación. Muestra (31)

OBSERVACIONES	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
8	1. CALIDAD DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.						
	2. MOTIVACIÓN DE LOS ADOLESCENTES.						
	3.OFERTA DE JUEGOS DINÁMICOS CON BASE EN EL BÉISBOL						
	NIVEL DE PARTICIPACIÓN.						

Anexo 2

Encuesta a los adolescentes

Nos dirigimos a ti, porque queremos realizar una alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol y necesitamos conocer cuales son tus gustos y preferencias por los mismos para compartir con tus amigos, por lo que necesitamos que nos respondas las siguientes preguntas:

Sexo M: ____ F: ____

Cuestionario:

1.- ¿Le gustaría incluir juegos con pelota en su recreación?

Si ____ No ____

2.- ¿Qué tipo de juegos o actividades recreativas y en que orden de preferencias le gustaría realizar en su tiempo libre?

-- Diga cuales

3. ¿Le gustan las actividades recreativas ofertadas en la comunidad?

Si: **No:**

4.-¿Como es la frecuencia de las actividades recreativas en su comunidad?

Diaria ____ Semanal ____ Mensual ____ Ocasional ____

5. ¿Como valoras el trabajo de la recreación en la comunidad?

Bueno ____ Regular ____ Mal ____

Anexo 3

Entrevista a los Presidentes de los CDR.

Estimado presidente del CDR.

Nos dirigimos a usted con el pleno convencimiento de que sus criterios, ideas y experiencias nos pueden ser de gran utilidad para la materialización de nuestro trabajo encaminado a favorecer la recreación en adolescentes de 12-14 años de la comunidad "La Guabina", con una alternativa de juegos basados en elementos básicos del béisbol por lo que necesitamos su más sincera colaboración.

Cuestionario:

1.- ¿Conoce usted los juegos o actividades que se ponen en función de la comunidad para la recreación?

Si.....

No.....

- Mencione alguno de estos juegos o actividades

2.- ¿Se abastecerán las necesidades recreativas de la comunidad con esta alternativa de juegos en especial los adolescentes de 12-14 años?

Si.....

No.....

3.- ¿Sería provechoso ofertarle una alternativa de juegos con elementos básicos del béisbol a los adolescentes de 12-14 años?

Si.....

No.....

4.- ¿Cual es su opinión acerca de la alternativa de juegos con elementos básicos del béisbol?
